COSMO August 2017

COSMOPOLITAN

SEXY GLOW
SECRETUL UNUI TEN TÂNĂR ȘI RADIANT

TAYLOR HILL
Cum devii cel mai influent model actual

DESPRE UNICORNI SAU OBSESIA ARMĂSARULUI DE POVESTE

VIRGINĂ 2.0

De ce te-ai (re)păstra până la căsătorie

SUMMER #COOLNESS
TRICOURI, FLIP-FLOPS, GENȚI DE CĂLĂTORIE
+ LOOK DE VARĂ: ALL WHITE

LECȚIA DE GLAMPING
SCAPĂ CU VIAȚĂ DINTR-O VACANȚĂ ÎN NATURĂ

SEDUCĂTOARE • PUTERNICĂ • FEMININĂ
BURDA ROMÂNIA
NR. 8 (210/2017)

LANCÔME

PARIS

NOU MATTE SHAKER

Rezistent - Mat - Confortabil pe buze -
Ruj Lichid Puternic Pigmentat

COSMOPOLITAN

Trimite un e-mail la **cosmopolitan@burda.ro** și ia-ne la întrebări!

REDACTOR-SEF: **Diana Colcer**
ART DIRECTOR: **Cristina Ion**
MANAGING EDITOR: **Teodora Tîrcă**
SENIOR EDITOR: **Roxana Dobriță**
CONTRIBUTORS:
BEAUTY DIRECTOR: **Ana-Maria Prunariu**
FASHION DIRECTOR: **Amir Doboș**
FASHION EDITOR: **Anca Stăruială**
REDACTORI COLABORATORI: **Alina Aliman, Ileana Avram**
CORECTURĂ: **Daniela Sibaev**
FOTO: **Tibi Clenci, Victor Oancea, Bogdan Petrice**
CREDITE: **Gill Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Vella, Peter Pedonomou**

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA ROMÂNIA**
Ne puteți scrie pe adresa: Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 4, sector 3, București, Cod Poștal 030964
E-mail: cosmopolitan@burda.ro
Tel.: 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87 (abonamente@burda.ro)

BurdaInternational RO

ADMINISTRATOR: Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Secărea
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletea
GROUP MANAGER ADVETISING: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Burnea
MARKETING & COMMUNICATIONS DIRECTOR: Alina Gavrilă
FOTOEDITOR: Ovidiu Nuță **TIPOGRAFIE:** Tipărit la Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România 4 Colours
www.4colours.ro
DISTRIBUȚIE: Burda România distrib@burda.ro
ISSN: 1583-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
SUA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US Jeannette Chang jchang@hearst.com **ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Siclari** mariolina siclari@burda-vsg.it **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com **AUSTRIA/ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Goran Vukota** goran.vukota@burda.com **FRANȚA/LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK Marion Badolle-Feick** marion.badolle-feick@burda.com **UK/IRLANDA, BURDA COMMUNITY NETWORK Jeannine Soeldner** jeannine.soeldner@burda.com **CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

Snack-ul lunii:

Înghețată DIY pe băț

OK, nu e tocmai o înghețată — nu conține ouă și lapte și nu trebuie amestecată într-o mașină specială de înghețată. E un desert înghețat făcut din sucuri naturale, mousseuri, iaurt... și e incredibil de ușor de făcut.

1. ADUNĂ INGREDIENTELE. Vei avea nevoie de lichide (siropuri) sau semilichide (mousseuri, iaurturi). Adaugă elemente care să dea textură: fulgi de ciocolată, fructe proaspete, cocos, nuci. Alege bețe speciale pentru înghețată și recipiente în care să îngheți amestecul.

2. UMPLE RECIPIENTELE CU LICHIDELE PE CARE LE-AI ALES. Sucurile din fructe sunt excelente, dar iaurturile grase vor avea o textură mai cremoasă, apropiată de înghețată. Adaugă fructe întregi pentru mai multă savoare.

3. FIXEAZĂ BEȚELE. Pentru un amestec cu textură mai densă, cum e iaurtul, așează bețele dinainte să pui recipientele la congelator. Dacă amestecul este un suc de fructe, trebuie să pui mai întâi recipientele la congelator până când se solidifică puțin, apoi să înfigi bețele. În general, e nevoie de 30 de minute înainte să poți fixa bețele, apoi de încă 1-2 ore pentru ca înghețata să fie gata.

4. SAVUREAZĂ. Scufundă-le pentru câteva secunde baza în apă fierbinte, apoi savurează!

HEARST INTERNATIONAL

SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER: Simon Horne
SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR: Jeannette Chang
SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: Kim St. Clair Bodden
DEPUTY BRANDS DIRECTOR: Chloe O'Brien
FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR: Kristen Ingersoll
INTERNATIONAL EDITIONS EDITOR: Jacquelyn Galgey

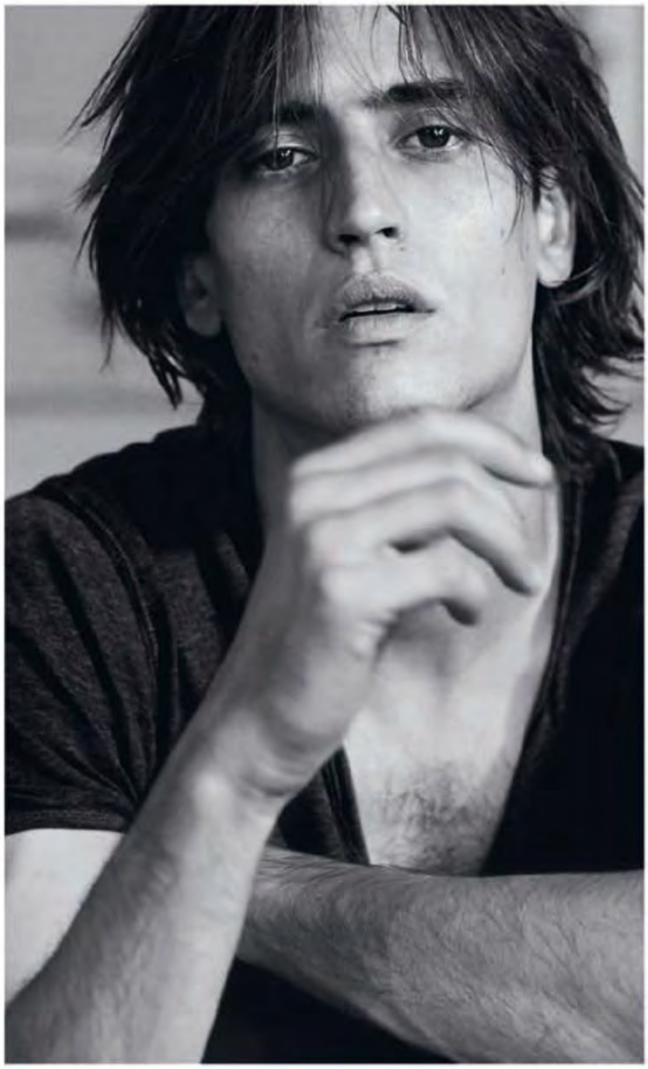
Editor, Argentina: María José Grillo **Editor Australia:** Keshnee Kemp Editor**, Brazil:** Cristina Naumovs **Editor, Britain:** Farrah Storr **Bulgaria Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor, China:** Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Aleksandra Orlić **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi **Editor, France:** Marie La Fonta **Editor, Germany:** Anja Delastik **Editor, Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Sabján **Editor, India:** Nandini Bhalla **Editor, Indonesia:** Filisya Thunggawan **Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor, Kazakhstan Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Editor, Latin America:** Paulina Canales Lopez **Latvia Editor, Lithuania:** Violeta Kalikauskiene Malaysia **Editor, Middle East:** Brooke Dallow **Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Russia:** Polina Sokhranova **Editor, Serbia:** Nasja Veljkovic **Editor, Slovenia:** Manca Čampa Pavlin **South Africa Editor, Spain:** Cecilia Muzquiz Herrero **Editor, Sri Lanka Editor, Turkey:** Ozlem Kotan **Editor, Ukraine:** Oleksandra Burynska **Editor, USA:** Michele Promaulayko

© Copyright THE HEARST CORPORATION
Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda România. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda România. Pirateria intelectuală se pedepsește conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict vizual; **COSMOPOLITAN** nu își asumă sub nicio formă implicarea modelelor respective în subiectele articolelor pe care le ilustrează.

Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT în perioada aprilie 2015 – martie 2016.
Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență conform SNA măsurate în perioada februarie 2015 – august 2016.

FOTO: THINKSTOCK.

#THISISZADIG



THIS IS HER! THIS IS HIM!

THE NEW FRAGRANCES

ZADIG&VOLTAIRE

AUGUST 2017

Titluri pe copertă

28 Garderoba anticaniculă. Tricouri, flip-flops și genți de călătorie.
32 Look de vară: alb complet.
42 Get glow. Secretul unui ten radiant.
66 Despre unicorni sau obsesia armăsarului de basm.
82 Virgină 2.0. De ce te-ai (re)păstra până la căsătorie.
90 Taylor Hill. Cum devii cel mai influent model actual.
125 Ghid de #glamping. Scapă cu viață dintr-o vacanță în natură.

FOTO: MATTHEW EADES
FASHION DIRECTOR: PAOLO LAPICCA
Taylor poartă: Costum de baie, Ermanno Scervino, Brățări, Pandora. Inel, Pandora.

BUZZ

13 **Pop(corn)** stars.
14 **20 de motive** să-ți placă luna asta.
18 **Confesiuni.** De ce e atât de greu să fii fericit?
19 **Feminista lunii:** Ana Ularu.
20 **Viața culturală** a lui Evan Rachel Wood.
22 **COSMO Guy:** Harry Styles.

STYLE

25 **Glam-squad.**
37 **Style wars:** topul cu un umăr gol.
38 **Lecția de istorie.** Pălăria.

BEAUTY

41 **Măștile** frumuseții.
48 **Bronz perfect** în 5 minute.
49 **Pepene roșu** pentru frumusețea ta.
50 **Sub acoperire!** Anticearcănul.
51 **Machiaj** rezistent la căldură.
52 **Trucuri** de frumusețe.
54 **Arome** îmbătătoare.
55 **Sexy queen** toată luna asta.
56 **Frumusețe** accesibilă.

#SELFIE

59 **Construiește** o stimă de sine sănătoasă.
60 **Pericol** la cerere.
68 **Ai nevoie** de detox digital?

LOVE BITES

73 **Bărbat single** vs. bărbat însurat.
74 **Ghid** în lumea aplicațiilor de dating.
78 **Există viață** după Tinder?
86 **Totul** despre lubrifiant.
88 **Manthropology.**

FEATURES

96 L'air libre.
106 the Drifter.

SUPERBODY

115 **Fitness.**
118 **Suferi** de GYMtimidare?
120 **Ai dormi** de una singură?
122 **Mergi** pe mâna intuiției.
123 **Body news:** sexul îți face bine.

FREESTYLER

128 **Ce filme vezi** luna asta.
130 **Cele mai hot** lecturi ale verii.
131 **Nicio masă** fără roșii.
134 **Mega Quiz** Challenge.
138 **Întrebarea lunii.**

RUBRICI PERMANENTE

8 **Editor's** note.
10 **Dragă COSMO...** Scrie-ne!
132 **Horoscopul** lunii.
137 **Adrese.** Harta ta de shopping.

FOTO: TIBI CLENCI, IMAXTREE, PR.

Pentru că nu se joacă de-a rezistența, **Matte Shaker Liquid Lipstick** are nevoie de un demachiant precum Lancôme Bi-Facil Makeup Remover (141 lei), capabil să înlăture formula ultra-pigmentată.

HOT SUMMER TREND: #DUOLIPS

Vrei să fii senzația petrecerii? Sau chiar a verii? Adoptă un stil absolut genial: buzele bicolore mate!

Aplicatorul tip cushion este mai precis, oferind senzația de confort și precizie în timpul aplicării.

Lip Revolution

Uită de vremurile în care, pentru a obține un aspect mat pe buze, trebuia să faci compromisuri. Fără buze uscate, fără senzația că te „strânge" rujul? Da, se poate. Formula **Matte Shaker Liquid Lipstick, de la Lancôme (106 lei)**, este intens pigmentată, saturată și rezistentă, dar și hidratantă, grație conținutului bogat de Vitamina E. Rujul are la bază tehnologia patentată Ultra Thin Film pentru a oferi o textură foarte lejeră, dându-ți acea senzație de „second skin", un confort aproape ireal pentru buzele tale. În plus, te vei bucura de o culoare incredibil de intensă, care nu se transferă... prin urmare iubitul tău te poate săruta fără nicio teamă!

FOTO: BRAND COURTESY.

#DuoLips

De ce să-ți porți buzele într-o singură nuanță sau de ce să fii nevoită să alegi între două culori preferate, când le poți avea pe amândoă... deodată? Look-ul propus de Lancôme presupune să-ți alegi din paleta de șapte nuanțe **Matte Shaker Liquid Lipstick**, două culori: încearcă una pentru buza superioară și alta pentru cea de jos. Nu, nu se vor amesteca atunci când buzele ți se vor împreuna, deoarece formula este rezistentă la transfer. Cele două culori vibrante vor crea instant un look spectaculos, chit că vei alege un machiaj nude pentru restul feței.

How to...

Să-ți faci buzele este un gest extrem de feminin, incitant, dar atunci când folosești Matte Shaker Liquid Lipstick, vorbim deja de o artă. A seducției...

- **Agită bine sticluța în formă de „shaker" pentru ca buretelul aplicatorului „cushion" să colecteze formulă din belșug.**
- **Aplică rujul pe fiecare buză și așteaptă în jur de 90 de secunde înainte să-ți atingi buzele între ele pentru ca formula să adere optim pe pielea buzelor.**

Mix, match & play

1 DUOMBRÉ

Conturează-ți buzele cu creion asortat fiecărui ruj, apoi aplică Matte Shaker Liquid Lipstick, în nuanța 379 Yummy Pink, pe întreaga suprafață a buzelor și așteaptă să se usuce. Folosește rujul roșu – nuanța Red'y In 5 – pentru a-ți tapota delicat centrul buzelor, spre exterior.

2 LIGHT ILLUSION

Definește conturul buzelor cu două creioane de aceeași culoare cu rujurile pe care le vei folosi, pornind din colțurile externe și până în centru. Aplică apoi rujurile, câte o culoare pe fiecare jumătate, apoi ajută culorile să fuzioneze tapotând cu o pensulă curată.

3 ORCHID LIPS

Aplică un contur de buze – Lancôme Lip Liner, (106 lei), apoi așterne la întâmplare pe buze pete de ruj, alternând culorile alese. Atinge-ți buzele de câteva ori pentru ca nuanțele să se unească, dând naștere unei adevărate opere de artă.

AU GUST ZILELE!

Să începem cu o mărturisire: este foarte greu să mai găsești un subiect interesant de dezbătut aici, atunci când în fața ta se "așterne" cel mai apetisant lucru într-o zi caniculară de vară: o piscină răcoroasă, tolănită regește în fața terasei de pe care scriu aceste rânduri, și posibilitatea atât de palpabilă de a savura un mojito de pe un șezlong. Dar, sunt sigură că voi mă înțelegeți — cine mai are chef de cursuri, muncă sau editoriale în momentul ăsta? Ca să fiu complet sinceră, sunt în costum de baie și de-abia aștept să intru în apă, ca să "mă refac" după aseară — Day One de Electric Castle, unde, chestie rară în istoria festivalului, încă n-a plouat. Dar să revenim la subiectul nostru, revista de august pe care o vei răsfoi acum. Ți-am pregătit articole de călătorie, de la sugestii de împachetare și haine anti caniculă, la cum se scapă cu viață dintr-o vacanță în natură și o dezbatere despre cât de periculoase pentru siguranța ta pot fi aplicațiile care ar trebui, de fapt, să îți ușureze viața. În completare (sau în ciudă?), colaboratoarea noastră, Alina Aliman, a încercat viața fără telefon și a supraviețuit să spună povestea. Eu, în schimb, mi-am lăsat imaginația să zburde, ca un unicorn în căutarea unui curcubeu, atunci când am citit articolul cu pricina, despre obsesia ciudată pe care o avem pentru armăsarul de poveste. În fond, nici nu mă mir — conform unui studiu recent, cele mai multe femei autohtone caută o poveste de iubire de tipul "Frumoasa și bestia", deci, un bărbat ca o creatură mitică și viciată, pe care să-l schimbe și să-l vindece cu frumusețea lor! Aham, vezi să nu... Însă, e august, ne permitem să visăm la un "bad guy", măcar pentru o iubire de vară. Acestea fiind spuse, mă așteaptă piscina, la revedere! #sorrynotsorry

Diana

FOTO: ANDREW FINLAYSON/BAUER. STYLING: CASSIDY LOANE ȘI LAUREN DRAGOSETTI

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: @dianacolcer

Pentru doza ta zilnică de COSMO...
Intră pe: www.cosmopolitan.ro Dă-ne like pe Instagram: @cosmopolitanromania, Facebook: www.cosmopolitan.ro și Snapchat: cosmopolitanro

Abercrombie & Fitch

FIRST INSTINCT

the new fragrance for men and women

Dragă Cosmo

Prietenă cu pielea

Nu cred că puteam citi în plin sezon estival un articol mai util decât cel intitulat *Te-ai prăjit? Lasă-te acum!.* Citindu-l, am înțeles cât de nociv poate fi soarele pentru sănătatea noastră și, totodată, cât de simplu este să înlocuim obiceiurile nesănătoase cu cele sănătoase. În cele din urmă, totul ține de puțină determinare și disciplină personală. Îți mulțumesc pentru acest articol, care mi-a arătat că mă pot bucura de o piele sănătoasă și strălucitoare și fără să mă expun la soare. — ANTONIA

Încântată de cunoștință

Este prima oară când te citesc și deja m-ai impresionat. Articolul despre social media mi-a oferit impulsul pe care îl căutam, starea pozitivă după care tânjeam, motivația de la prima oră, la o ceașcă de cafea. Pentru o persoană care-și dorește să lucreze în media, articolele despre rețelele de socializare sunt ca o mână de ajutor, mai ales dacă acestea conțin și sfaturi, precum cele pe care le-am regăsit în revistă. Niciodată nu am acordat importanță postărilor, dar după parcurgerea articolului am ajuns la concluzia că ar fi cazul să fiu mai precaută. Așadar, aștept să mă îndrumi în continuare! — DANI

O vară COSMO

Am citit COSMO de iulie pe tonuri electrizante și pline de muzicalitate. M-am bucurat de un număr care a abundat în idei care mai de care mai interesante, pentru o vară de-a dreptul memorabilă. O vară în care mă voi bucura de cele mai reușite selfie-uri, voi participa la cele mai cool festivaluri de muzică și voi profita la maximum de sfaturile tale, pentru a-mi crea amintiri de neuitat. — DIANA

Conversații cu Universul

Ce poate fi mai frumos după o zi plină decât să stai la soare și să citești revista preferată? Articolul care mi-a mers la suflet luna aceasta este *Cum atragi vara ideală*, pentru că întotdeauna am crezut în puterea minții — atunci când îți dorești ceva cu ardoare, se întâmplă, și știu asta din proprie experiență. Însă uităm ușor de felul în care funcționează Universul, așa că m-am bucurat când COSMO mi-a reamintit acest principiu. Vara mea va fi, cu siguranță, palpitantă! — LAVINIA

Festivalul tinereții

Am citit cu mare plăcere reportajul *Natură, tinerețe și un festival de vară*. Astfel, am realizat cât de importantă este spontaneitatea pentru a ieși din cotidian, dar totodată am înțeles cât de mult contează să-ți păstrezi intact spiritul responsabilității, pentru a te asigura că nu vei avea de suferit din varii motive, precum un anturaj nu tocmai bine ales. Iubesc vara și tot ce ne oferă, prin urmare sunt perfect de acord să dam startul party-urilor de sezon. — CRISTINA

PREMIU luna iulie

Scrie-ne părerile tale despre ediția noastră de august și te premiem cu legendarul iluminator pudră, Becca Shimmering Skin Perfector, în faimoasa nuanță Opal. Îmbracă-ți chipul în luminozitate și cucerește toate privirile! Produsele Becca sunt disponibile exclusiv pe www.sephora.ro. Premiu oferit de Sephora.

Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro.* Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite!

Atenție: impresiile tale despre COSMO august ar putea fi publicate în ediția de septembrie dacă ajung la noi până la data de 14 august. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

PERECHEA IDEALĂ

La aproape 20 de ani de la crearea primului parfum al casei **Emporio Armani**, ia naștere cuplul de arome inspirate din stilul de viață contemporan, adresate noii generații: **Because It's You For Her & Stronger With You For Him.**

Iubirea e pretutindeni

În centrul acestei povești olfactive stă dragostea... pură, necondiționată, capturată în două parfumuri și pecetluită cu două inele înlănțuite, integrate în logo și capac. Cei doi amorezi – Laura și Paul – sunt interpretați de Matilda Lutz și James Jagger, într-un film regizat de Fabien Constant. Iubirea lor e cea care-i face mai puternici, mai plini de viață, mai încrezători în propriile forțe, exact ca vulturul, simbolul faimos al casei Emporio Armani.

Because It's You. For her

Formula pentru ea e jucăușă, delicioasă, efervescentă, pur și simplu irezistibilă. Pentru că ea e feminină, instinctivă și pasională. Toate aceste însușiri sunt întruchipate de notele savuroase de zmeură, vanilie sau trandafir, reunite într-o esență ce exprimă dorința de a striga în gura mare... „Because it's you!"

Stronger With You. For him

Parfumul „lui" exprimă caracterul său imprevizibil, original, asemenea aromelor de top ale formulei – un mix de cardamom, piper roz și frunze de violetă. Nota de mijloc, salvia, imprimă o eleganță aparte, în vreme ce senzualitatea îi e trădată de aroma de vanilie (Smoky Vanilla Jungle Essence™), alăturată castanelor îmbrăcate în zahăr. Este ceea ce-l face mai puternic... „Stronger with you".

Mereu împreună

Sticlele celor două parfumuri sugerează vizibil un cuplu de îndrăgostiți: formele rotunjite și curbele amintind de umerii puternici masculini și de șoldurile senzuale feminine. Uniunea lor este simbolizată de cele două inele ce stau la baza capacului, dând recipientului o eleganță aparte.

Giorgio Armani a întâlnit-o pe Matilda la festivalul de la Veneția, însă tatăl actriței defilase pentru designer cu ani în urmă.

POVESTEA LOR

Laura și Paul sunt doi tineri puternici, îndrăgostiți unul de altul de patru ani, ce trăiesc în tumultosul New York. Ea scrie. El este arhitect. Ea e o femeie independentă. Iar el e un romantic veritabil. Se caută unul pe altul, își oferă dovezi de dragoste și sunt mereu împreună, pretutindeni. Tot acest scenariu se desfășoară pe acordurile energice ale piesei *Powerful*, interpretată de Major Lazer și Ellie Goulding.

FOTO: BRAND COURTESY.

Kaufland
URSUS
UNTOLD
REAL-LIFE FANTASY
BANCA TRANSILVANIA
BT
FREEDOM MUSIC
REPUBLICA
PRO TV
ABSOLUT.
Coca-Cola
ENGIE
VISA
Volkswagen
Audi
Chio
H&M
AVON
Blue Air
UNIQA
TURKISH AIRLINES
SENSIblu
morphoza
România
CAVALERIA
CATAVENCII
NOIZZ
IULIUSMALL
3 - 6 Aug. 2017 • Cluj • Transylvania • Romania
www.untold.com

The BUZZ

VEDETE, OPINII, TENDINȚE

POP(CORN) STARS

Cântă, dansează... dar știu să și joace? Că tot își face Harry Styles de la One Direction debutul în actorie cu rolul din *Dunkirk*, trecem în revistă cei mai buni (și mai puțini buni) muzicieni deveniți actori.

CU PRETENȚII LA HOLLYWOOD

EMINEM

Rolul din *8 Mile* i-a venit mănușă – un rapper în devenire, tânăr și alb – iar din blugiiăia cu turul lăsat a scos o performanță subtilă, dar foarte bună. Encore?

JENNIFER HUDSON

În 2004, și-a încheiat experiența din cadrul American Idol după ce Simon Cowell i-a zis că „nu mai are profunzime". Doi ani mai târziu, a plecat acasă cu un Golden Globe și un Oscar pentru cea mai bună actriță în rol secundar în filmul *Dreamgirls*. Ia-o pe-asta, Cowell.

WILL SMITH

Asta e povestea unui MC care a devenit unul dintre cei mai bine plătiți actori. Cu roluri în filme cult precum *Men in Black* și *Independence Day*, acum e prima alegere pentru un film-biografie despre viața lui Obama.

JENNIFER LOPEZ

Să acceptăm contribuția lui J-Lo în industria comediilor romantice: *Maid in Manhattan*, *The Wedding Planner*, *Monster-in-Law*. Mai nou face rolul de polițistă dură în *Shades of Blue*. Doar să nu aduci vorba de *Gigli*, OK?

LENNY KRAVITZ

Rockerul a devenit faimos pentru mai mult decât pantalonii lui de piele după ce a apărut în *Precious*. A mers atât de bine că a primit rolul lui Cinna, din *Hunger Games*, fără să meargă la audiții.

MARK WAHLBERG

Nu va scăpa niciodată de spectrul personalității sale hip-hop, Marky Mark, dar din 1997, când a făcut un rol grozav în *Boogie Nights*, a dat pe spate criticii cu rolurile din *The Departed* și *The Fighter*.

PART-TIME

BRITNEY SPEARS

Chiar dacă a fost un eșec total, ne-a cam plăcut *Crossroads*. Dovadă că uneori chiar și ceva complet nereușit poate fi genial. Din nefericire, Britney nu a fost de aceeași părere și a fost atât de dezamăgită de experiența respectivă că nu a mai făcut niciun film de atunci.

RONAN KEATING

O fi viața un rollercoaster, dar filmul *Goddess*, în care și-a făcut debutul, a cam intrat serios la apă. A strâns doar 129 de lire în weekend-ul de deschidere. Of, Ronan.

MARIAH CAREY

A jucat rolul unei cântărețe cu o copilărie dificilă în *Glitter*, film apărut în 2001 – un proiect vanitos care apare în multe liste cu „cele mai proaste filme din lume". Un critic a spus că are talentul actoricesc al unui papagal, deși performanța ei sinceră din *Precious*, opt ani mai târziu, a promis.

RIHANNA

Criticii au zis că a fost decentă și cam atât în *Battleship* și *Frankenstein's Monster*. Dar ea nu se lasă. Urmează *Valerian and The City of a Thousand Planets*...

FULL-TIME

JUSTIN TIMBERLAKE

Rolul din *The Social Network* a fost decent, dar hai să fim serioși, n-o să revezi *Friends with Benefits*. Videoclipurile lui 'NSync însă? Pe repeat.

MADONNA

Totul începuse atât de bine cu *Desperately Seeking Susan*... dar apoi au urmat *Swept Away* și *The Next Best Thing*. Nici cu regia nu prea i-a mers: ne îndoim că Scorsese nu doarme noaptea de frica ei.

ÎN RAFTUL CU DVD-URI DE LA SUPERMARKET

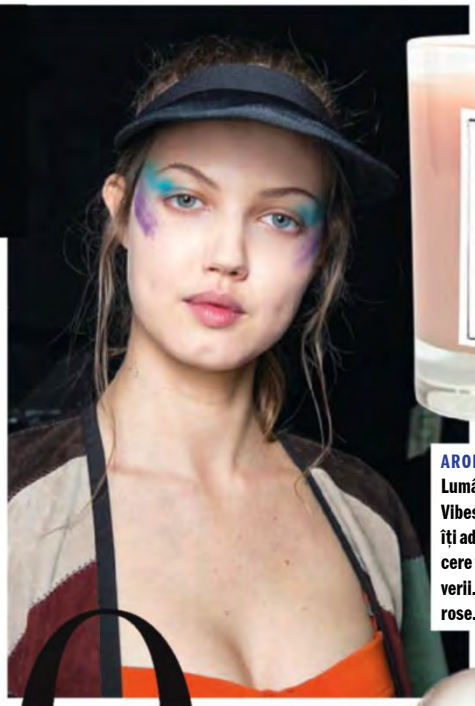
FOTO: PR, GULIVER/GETTY IMAGES, REX FEATURES. Text: Roxana Dobriță

20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA

TRIMITE-ȚI buzele în vacanță cu noua linie de makeup creată de Jonathan Adler pentru Clinique. (22 dolari, clinique.com)

SPUNE LA REVEDERE tălpilor transpirate. Colecția Chuck Taylor All Star creată alături de specialiștii de la Nike FlyKnit High Top este făcută să respire. (110 dolari, converse.com)

DĂ VOIE COPILULUI DIN TINE să se pună pe colorat! Machiajele de festival se rezumă la cât mai multe nuanțe vărăticе, aplicate neuniform pe chip. Dacă ai nevoie de inspirație, uită-te la machiajele exotice realizate de Tom Pecheux pentru Max Mara.



AROME ESTIVALE. Lumânarea Eau de Rosé Vibes de la Yes Way Rosé îți aduce singura petrecere fără mahmureală a verii. (45 dolari, yeswayrose.com)

PISTRUI FALȘI. De la tatuaje temporare metalice, la puncte făcute cu creionul de sprâncene, pistruii contrafăcuți sunt modul de a arăta sărutată de soare fără pericolul ultravioletelor. Și arată și cool.

ALCOOL DE ZÂNĂ. Vrei să-ți strălucească paharul de Prosecco toată vara? Acum se poate, pentru că există sclipici comestibil (sau băubil?). Cum era vorba aia - de fiecare dată când nu bei un pahar de cocktail sclipicios moare o zână?

PIELEA HIDRATATĂ e o piele fericită. Noul Vichy Mineral 89 Daily Skin Booster are 89% apă termală din Franța, îmbogățită cu 15 minerale și acid hialuronic. Practic e ca un pahar mare de apă pentru ten. Vrem!

SIMTE-TE CA O REGINĂ cu noul parfum cu note de iasomie și ylang-yland de la Dior, J'adore in Joy (372 lei, sephora.ro)

URMĂREȘTE Life of Kylie pe E! (premiera pe 6 august) alegând să porți noii ochelarii de soare creați de ea special pentru Quay (75 dolari, quayaustralia.com)

FOTO: IMAXTREE, PR, INSTAGRAM, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D.
Text: Roxana Dobriță

BURBERRY PREZINTĂ noua colecție de cămăși Shirt Cuts. Inspirată din lucrările artistului Henry Moore, accentul este pus pe tăieturi geometrice, mâneci supradimensionate, dar și elemente de broderie și dantelă. Sunt foarte versatile, mai ales că pot fi purtate și ca rochii.

COFEINĂ SUB ACOPERIRE. S-a lansat cafeaua incoloră, care sună foarte bine în teorie, mai ales că promite să nu-ți păteze dinții, dar parcă nu e același lucru. Nu mai e nimic sacru pe lumea asta!?

LESE VIRTUALE. Luvdup e probabil una dintre cele mai greșit judecate aplicații. Cuplurile se loghează pentru a se răsplăti reciproc pentru comportamente bune, cu cadouri gen „o seară cu fetele". E un drept fundamental până la urmă, nu??

GATSBYING. Ai postat vreodată ceva pe Snapchat sperând ca o anumită persoană să o vadă? și eu. În prezent e o epidemie de genul acesta de flirturi social media non-interactive - sunt echivalentul petrecerilor fabuloase pe care le dădea Gatsby, sperând că aude și Daisy de ele.

ORE DE DORMIT. În sfârșit! Să dormi la birou nu e doar general acceptat, ci și recomandabil, tot mai multe săli oferind... clase de somn. 45 de minute de somn, nu aerobic, după prânz, îți vor da energia de care ai nevoie pentru a-ți continua apoi munca.

APLICAȚIA HUSHME vine la pachet cu o mască pe care o pui pe gură și o tehnologie de anulare a zgomotelor care-ți permite să-l bârfești pe tipul care-și taie unghiile în metrou fără ca nimeni să audă ce-i spui în telefon celei mai bune prietene. SF?

POZIȚIA BAMBI. Noua ipostază sexy pe Instagram este cea în care stai în genunchi, cu șoldurile pe gambe și torso-ul la înaintare. Prea de tot?

Nadine Shah

Revine cu Out The Way, primul single de pe albumul numărul trei, Holiday Destination.

DESPRE INSPIRAȚIA DIN SPATELE ALBUMULUI. „Am văzut o știre șocantă despre refugiații care apăreau cu mile pe plajele din Kos, Grecia. Și erau niște oameni intervievați, oameni care veniseră acolo în vacanță, și spuneau cum chestia asta le-a stricat tot cheful de vacanță. Oamenilor chiar nu le pasă și nu le e teamă să spună asta la televizor. Despre asta e Holiday Destination."

NAȚIONALISM EXTREM. „Sunt mulți oameni care-mi zic să mă întorc de unde am venit. Unde? În South Shields? E o adevărată criză de identitate pentru mine. Sunt imigrant de generația a doua - m-am născut în Anglia, sunt britanică get beget, dar cultural sunt de origine musulmană."

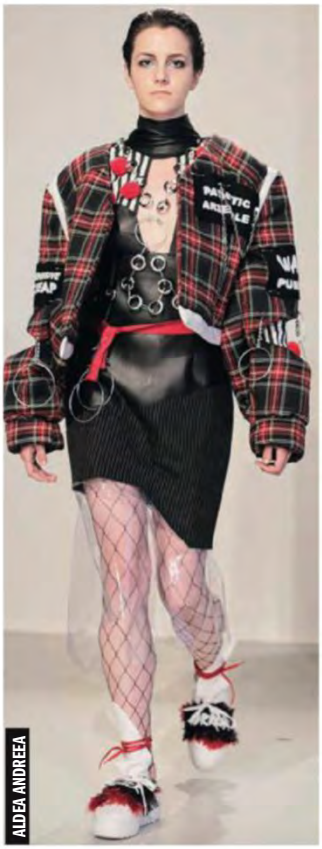
CREATIVITATE STRICTĂ. „Mă forțez să scriu în fiecare zi, sunt destul de înregimentată. Una dintre chestiile care mă îngrijorează cel mai tare e blocajul creativ. Cred că dacă scriu mereu îmi e mai ușor și, evident, cu cât o faci mai des, cu atât te perfecționezi mai repede."

ÓLAFUR ARNALDS. *Eulogy for Evolution 2017* este versiunea reinterpretată a albumului de debut al lui Arnalds, lansat acum 10 ani. Perfect pentru zile de august!

EVERYTHING EVERYTHING. *A fever dream*, albumul cu numărul patru, continuă efortul băieților de a reinventa muzica indie rock.

LORETTA LYNN. La 85 de ani, artista de muzică country lansează *Wouldn't it be great*, un LP cu piese noi, dar și reinterpretări adaptate.

GALA UAD FASHION DESIGN 2017


ALDEA ANDREEA

ANDRADA MOLDOVAN

ARIANA SPIN

În premieră anul acesta, ținute complete din fiecare colecție au fost prezentate într-o expoziție cu fotografii profesioniste, realizate de Emil Costruț în cadrul unui shooting special sub semnătura stilistică a Dianei Flore. Acestea au reprezentat Departamentul de Modă - Design Vestimentar în cadrul Expoziției Absolvenților, vernisată la Expo Transilvania.

Începutul lunii iulie marchează în fiecare an ***Cluj Fashion Week*! Amir Doboș,** stilistul nostru, a fost prezent în primul rând și ne povestește ce l-a impresionat și care sunt trendurile demne de luat în seamă în sezonul ce vine.

DE FAPT, ESTE VORBA DE GALA UAD FASHION DESIGN, ce se desfășoară pe durata unui singur weekend, dar care s-a transformat, încet și sigur, într-un adevărat reper de stil pentru mai toți oamenii pasionați și interesați de modă, și asta pentru că în cele 23 de ediții a reușit să construiască o conexiune cât se poate de solidă între absolvenți, reprezentanți ai industriei modei și presa de specialitate. Nu-i de mirare că generația designerilor de mâine se folosesc de această rampă de lansare și abia așteaptă să fie… „descoperiți".

Trebuie să recunosc că nu sunt la prima Gală UAD! Ca și fost absolvent al specializării Design Vestimentar din cadrul Universității de Arte și Design Cluj-Napoca, am trecut și eu prin aceleași emoții care i-au încercat și pe tinerii designeri la ediția din 2017. Și așa cum se întâmplă de fiecare dată când revin la Cluj cu acest prilej, redescopăr aceiași oameni pasionați, care reușesc cu multă ambiție și determinare să seteze cele mai înalte standarde compatibile cu modul de funcționare al industriei la nivel internațional.

Astfel, Gala UAD Fashion Design este un fenomen unic, poate cel mai important eveniment academic și artistic prin experiența, eficiența și evoluția rezultatelor echipelor coordonate de Prof. Univ. dr. Elena Basso Stănescu, Lect. Univ. dr. Lucian Broscățean și Prof. Univ. dr. Anca Pia Rusan, care au reușit performanța unui eveniment extrem de bine organizat, ce s-a tradus în 20 de colecții ale absolvenților de licență, 7 colecții ale absolvenților de master, 70 de modele, 65 de voluntari, echipe profesioniste de makeup și hairstyle, un catwalk de 75 m și muzica ce a punctat fiecare defilare, mixată de the dream team, Silviu Medeșan și Lorant Varandi (aka Lexi & Lori).

Anul acesta am fost surprins de explozia de volume inedite, de aprofundările din zona tiparelor, de reinterpetările sofisticate ale materialelor, de asimetrii și deconstrucții, de asocierile cromatice vibrante, de jocurile de texturi, cât și de atenția desăvârșită acordată detaliilor și broderiilor minuțios realizate. Toate cele 27 de colecții au impresionat prin unitate și fiecare dintre cele 5 look-uri destinate absolvenților de licență și nu numai au fost puse în valoare prin touch-ul creativ al Dianei Flore.

Mi-au placut printurile diafane și unicitatea și proporțiile folosite de Corina Cigodaru în colecția ei, „Bulletproof" (Corina fiind una dintre cele mai premiate absolvente), influența neo-pop din colecția „Notorious", semnată de Evelyne Lorincz; ingeniozitatea broderiilor și a colajelor florale semnate de Kiss Gyongyver în colecția „Haiku"; tematica militantă și influența hip-hop a colecției de master „Confused", de Bianca Negrea; aerul fresh și über-cool din colecția „Bad Trip", a Andradei Ionela Moldovan; vibe-ul punk eclectic din colecția „Revolt", a Andreei Aldea; imprimeurile digitale psihedelice folosite de Adriana Cerghizan în colecția „CTRL+ALT+GLITCH"; nuanțele marine, potențate de strălucirea cristalelor, folosite de Isabela Teodor în „Vibration" ; vibe-ul cinema-noir din „Neon_Press Play", semnată de Adina Elena Ancuța; spiritul rebel și jocurile de transparențe imagi-

CORINA CIGODARU

Detalii din Backstage - Denisa Păduraru.

Detalii din Backstage - Diana Sorina Chiș.

OANA BĂRBOS

ANDREȘI IONUȚ PETRU OARCĂȘ

Detalii din Backstage - Alexandra Grăjdeanu.

Detalii din Backstage - Corina Cigodaru.

Detalii din Backstage - Andreea Aldea

Foto: Lucian Broscățean; Creative Team: Emil Costruț și Diana Flore; Machiaj: MAC Cosmetics; Modele: Alina Damsa și Camelia Fodor; Team OutsiderZ: Patricia Blaj, Alexander White; Asistenți: Bogdana Firu, Daniel Gavrilă și Raul Lazăr. Sponsored by: Qsmile by Claudia Corega

nate de Oana Barbos în „The Psychology of Rebellion"; jocul masculin-feminin al Dianei Sorina Chiș în „Seeing is not Believing"; și singura colecție dedicată bărbaților, realizată de Ionuț Petru Oarcaș Andreși, inspirată din perioada gangsterilor, imaginată în filme precum „The Godfather". Ce mai, toate colecțiile prezentate, atât cele de la licență, cât și cele de la master, au avut o voce proprie, reușind să suprindă fiecare în felul ei audiența din Sala Polivalentă din Cluj-Napoca.

M-am întors din Cluj inspirat, dar mai ales încrezător: viitorul modei românești este în mod clar pe mâini bune și o mare parte din tinerii designeri care și-au trimis pe podium necenzurata creativitate sunt gata să cucerească industria și peste hotare.

FOTO: CATWALK: EMIL COSTRUȚ; BACKSTAGE: ANDRIANA OBOROCEAN & RALUCA CIORNEA

FIND
MORE
FREE
MAGAZINES

FREEMAGS.CC

CONFESIUNI

ACEL „JE NE SAIS QUOI” AL VERII

Fermecătoarea vară, care trece cât ai pocni din degete, îmi dă aripi, dar și... anxietate. De ce e atât de greu să fii pur și simplu fericit?

LUCRURILE STAU ASTFEL: IARNA PLÂNG DE DORUL VERII, iar vara intru în panică pentru că timpul trece prea repede. E iulie, eu și colegii mei lucrăm la ediția de august COSMO și, uite-așa, simt că vara mi-a alunecat printre degete.

Mi-am petrecut luna aprilie anticipând bucuria de a gusta vara: „De data asta n-o să mai pierd timpul aiurea. O să profit de vară cât pot de mult!”, îmi ziceam cu sclipiri în ochi (adică așa sper, că îmi străluceau ochii, pentru că tot corpul meu vibra). Mi-am spus că o să profit de fiecare weekend, dar și că voi fi mult mai productivă pe timpul săptămânii, astfel încât să am mai mult timp liber ca să-mi fac prieteni noi și să umblu hai-hui, așa cum îmi place. Am promis că voi strânge bani, astfel încât să plec în vacanță, fie ea și doar în Vamă. De fapt, mă credeam atât de curajoasă la începutul verii, încât am declarat că voi purta pentru prima dată în viață o fustă mini (din denim, albă sau bleu — o și vizualizam!).

Și, iată-mă pe la jumătatea lui iulie torid, plângându-mă de căldură, „neplecată” în vacanță și vizualizând deja imposibilitatea de a trăi „o vară epică”. Iar la neîmplinirea mea contribuie, deloc surprinzător, fotografiile colorate de pe Tumblr și Instagram, ale oamenilor care se plimbă prin Grecia, Barcelona sau chiar America, părând că duc o viață lipsită de griji și că știu deja care e secretul unei vieți fericite. Martini pe plajă, abdomene aurii conturate, haine lejere și deschise la culoare… Toate astea par să facă parte dintr-o realitate ce-mi rămâne străină, iar acest lucru este teribil de fustrant uneori.

În fine, las-o baltă: nu am nevoie de vacanțe glamouroase ca să mă bucur din plin de vară, având în vedere că o simplă ieșire în natură mă ajută să mă deconectez. Dar, fără să-mi dau seama de ce, pe parcursul întregii veri resimt presiunea tuturor posibilităților, aceea de a face lucruri noi, de a trăi clipa, de a mă îndrăgosti. Pentru mine, totul se întâmplă vara, în timp ce restul anotimpurilor sunt învăluite în nostalgia și parfumul ei. Acum, privind cerul liniștit, simt timpul trecând atât de repede încât mă văd deja zgribulită pe vreun trotuar gri și umed, încercând să-mi amintesc cum mirosea aerul cald pe care îl respir chiar în acest moment.

De ce trece vara atât de repede? Cu siguranță nu e ea de vină, ci percepția noastră. Cred că lucrurile s-ar petrece mult mai firesc dacă nu mi-aș lega „esența vieții” de o anume perioadă a anului. Dacă aș fi împăcată cu vara mea, fără să mă gândesc la a altora. Dacă aș învăța să trăiesc în prezent, așa frumos și imperfect cum e el.

Hai, capul sus — încă mai am vreo două luni la dispoziție ca să mă bucur de soare, de mare și de fusta aia mini!

FOTO: GULLIVER/GETTY IMAGES.
Text: Teodora Tîrdă

FEMINISTA NOASTRĂ FAVORITĂ

Ana Ularu

În fiecare lună îți prezentăm aici o celebritate demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? Nominalizează „feminista/feministul lunii" pe **cosmopolitan@burda.ro**!

Ana e una dintre vocile revoluționare ale noii generații de actori, printre puținele care au reușit să-și creeze un stil inconfundabil, imediat recognoscibil, grație forței cu care își urmărește idealurile, fie ele personale sau profesionale.

Greșește feminismul pe undeva în ziua de azi de e atât de... „controversat"?
Aici intervine paradoxul personal care, pe de-o parte, instigă la revoluție, apoi pe de alta și în aceeași măsură invită la echilibru și analiză. Personal, cred profund în complementaritatea sexelor. Da, trebuie să fim plătiți în mod egal pentru munca depusă la aceeași intensitate, trebuie să funcționăm după parametri care să nu diferențieze în carierele noastre și mereu voi lupta cu narativele diferite între sexe când vine vorba despre percepția marii majorități (cum sunt judecate femeile pentru alegeri de la orice trivialitate, cum ar fi hainele, până la cum sunt privite în alegerile de viață - agresivitatea în carieră în detrimentul ideii de familie, printre multe altele). Dar bazic funcționăm împreună, ne suntem echilibru. Și trebuie să ne folosim strategiile înțelept.

Citeam un studiu zilele trecute care spunea că pe Twitter femeile au trimis cele mai multe mesaje... sexiste. Care-i faza cu misoginismul la feminin?
Femeile sunt învățate să fie în competiție unele cu celelalte de mici, de cele mai multe ori pe elemente stupide și efemere, ca frumusețea sau capacitatea de a atrage bărbați. Concursuri de miss something de la 5 ani? Sunt complimentate de mici mai degrabă pentru „drăguțenie", decât pentru inovație sau curaj, așa că asta ajunge să le fie stindard. Le e impus să viseze căsnicii, nunți perfecte și apoi să se definească prin „mamă și soție". Apoi li se impută când vor cariere - sunt numite sterpe sau disperate. Evident că inteligența afectivă, care nu generalizează, ci își alege bătăliile, trebuie educată de mică. Așa femeile nu se vor mai judeca între ele după cât de dezbrăcate apar în public sau cum aleg să își exprime sexualitatea sau mintea (și poate nici dihotomia asta nu va fi atât de abruptă).

Unde greșesc bărbații care vor să fie feminiști, dar nu le iese?
Îmi e greu să răspund la asta. Pentru că încercarea e deja un pas în față, așa că nu aș descuraja-o. Trebuie implementată ideea de COMPLEMENTAR, nu de conflict sau concurs de supremație. Și trebuie readusă cu furie în mintea oamenilor ideea de individualitate. De inteligență și talent versus frivolitate.

Cum e feminismul, ca fenomen, în România?
Optimista din mine spune că ia amploare. Dar mă feresc să emit judecăți generale. Mă întristez când văd misoginism cretin la apropiați cu același nivel de școlire sau cultură. Și poate încerc să argumentez împotrivă, dar nu predic. Aici îmi aleg eu strategia și cred că trebuie să fim înțelepți când vrem să schimbăm percepții, nu să urlăm din amvon.

Ce ar trebui să fac eu, o femeie normală, ca să mă pot numi feministă? Cum pot ajuta cauza?
Să nu generalizez. Să acord prezumția de „persoană minunată" fără să o vopsesc în roz sau albastru înainte să aprofundez. Să ies din ignoranță și să mă cunosc îndeajuns încât să înțeleg ce mi se cere de către societate, apoi să răspund cu alegerea mea. Să îmi ajut și înțeleg prietenele fără să îmi compar în secret succesul sau mărimea taliei cu ele. Să vorbesc argumentat, inteligent, documentat și pasional despre ce mă interesează și despre ce cred. Să nu mă las înfrântă. Să dezvolt ironia fină. Să am curaj. Mereu curaj.

Te-ai lovit vreodată de inegalitate de gen, personal sau profesional?
Absolut. Și încerc să pun în practică ce am scris mai sus.

Ce trebuie să faci, ca femeie, ca să reușești într-o lume a bărbaților, (încă) profund patriarhală – cel puțin în România?
Perfecționează-ți meșteșugul și nu te baza pe efecte ieftine, compromisuri și calități efemere. La fel, nu îți cenzura ludicul, umorul și senzualitatea. Echilibru.

FOTO : ARHIVĂ PERSONALĂ.
Text: Roxana Dobriță

VIAȚA MEA CULTURALĂ

Evan Rachel Wood ne spune ce o menține interesată luna asta.

Primul lucru pe care îl citești dimineața?
Twitter, din nefericire.

Ultimul lucru pe care îl faci înainte de culcare?
Mă uit la Bob Ross pe Netflix. A avut o emisiune despre pictură în anii nouăzeci, e atât de relaxantă.

La ce seriale te uiți?
Fie *Big Little Lies*, fie *Friends*, pe care i l-am arătat lui Zach (logodnicul și colegul ei de trupă). Nu l-a văzut niciodată! Am ajuns la partea când Monica și Chandler încep să iasă împreună.

Ultimul film la care ai plâns?
The Pursuit of Happyness.

Ce e în playlist-ul tău de antrenament?
I'll make a man out of you, de pe soundtrack-ul filmului Mulan.

Trupa lui Evan, *Rebel and a Basketcase*, a făcut un parteneriat cu Hard Rock Hotel pentru a lansa WAX - un program de muzică pe viniluri.

Există vreo piesă care te trimite instant pe ringul de dans?
September, a celor de la Earth, Wind & Fire.

Ce cărți ai pe măsuța de toaletă, așteptând să fie citite?
Cosmos, de Carl Sagan, și *The Art of Asking*, de Amanda Palmer, pe care am mai citit-o, dar care îmi place foarte mult.

Ultimul lucru pe care l-ai cumpărat?
Un colier cu unicorn pentru Zach.

Emoji-ul favorit?
Unicornul.

Ultimul podcast pe care l-ai ascultat?
Radiolab. E ca Discovery Channel pentru subiecte tratate în detaliu, de exemplu cum să vorbești cu mașinile.

Ce wallpaper ai pe telefon?
O poză cu mine și fiul meu (de trei ani), purtând ochelari de soare și coafuri stil mohawk.

Felul de mâncare pe care-l comanzi mereu acasă?
Pad thai.

Aplicația fără care nu poți să trăiești?
Maps sau Wave (care te ajută să afli unde îți sunt contactele).

Cu ce personaj fictional ți-ar plăcea cel mai mult să fii prietenă?
David Bowie în filmul *Labyrinth*.

Ai ceva ce porți cu tine tot timpul?
Salvie și ochiul de tigru (piatră a clarității mentale). Ca să dau demonii afară din locurile în care merg!

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, PR, THINKSTOCK.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

ekan
Simbolurile magice ale copilăriei
splend'or
pasiune pentru bijuterii
be in time
time for fashion
B&B
collection
bb-shop.ro
SHOP ONLINE

De cine-ți place? Scrie-ne pe **cosmopolitan@burda.ro** și poți citi despre el pe pagina aceasta!

COSMO GUY

HARRY STYLES

După ce am ascultat și adorat Sign of the Times, Sweet Creature și, de fapt, toate piesele de pe primul album solo al talentatului artist, fost membru One Direction, normal că ne-am hotărât să aflăm mai multe despre el.

DESPRE MUZICĂ ȘI ALȚI DEMONI

„Am muncit mult la alegerea pieselor care au intrat în album. Nu am vrut să fac o piesă, după care să scriu încă zece în același fel. Am ascultat mult Harry Nilsson în timp ce lucram la el. Versurile sale sunt atât de sincere și atât de bune – cred că deoarece nu a încercat niciodată să sune deștept sau intelectual."

TERAPIE PRIN SUNET

„E mult mai ușor să-i spui ceva unui instrument decât unei persoane. Nu am vrut să editez versurile, să adaug sau să scot chestii. M-am decis de la bun început ca, de fiecare dată când ajung să mă întreb dacă pot să spun asta într-o melodie, răspunsul să fie mereu „da". Nu am vrut să scriu povești, am vrut să scriu poveștile mele, să vorbesc despre lucrurile care mi s-au întâmplat mie, am vrut să fiu sincer. Nu am mai făcut asta până acum."

SUNT INDICII LEGATE DE TAYLOR SWIFT ÎN VERSURILE SALE?

„Nu am simțit niciodată că trebuie să-mi explic viața personală. Ador faptul că, atunci când scrii o piesă, poți să aduni acolo o experiență, un sentiment, o emoție. Înțeleg că oamenii vor să disece chestiile astea, ceea ce mi se pare extraordinar – faptul că oamenilor le pasă atât de mult, încât vor să înțeleagă ce am vrut să spun cu unele cuvinte. Cât despre Sweet Creature, da, e o piesă de dragoste, dar nu în sensul tradițional al cuvântului. Nu toate piesele trebuie să fie romantice, nici nu trebuie să fie neapărat despre o persoană anume, dacă nu vrei asta."

VIAȚĂ DE ARTIST

„Mă simt foarte norocos că pot să călătoresc, să cânt și să lucrez în domeniul ăsta. Dar pentru mine piesele preferate nu sunt cele în care artiștii spun cât de grozavă e viața lor, nu cred că astea sunt poveștile pe care vrei să le auzi. Vrei să știi de ce au ales să fie singuri undeva, cred că astea sunt lucrurile care te fac să simți ceva. E mult mai interesant decât să-i auzi cum îți spun ce șampanie au băut la ce petrecere."

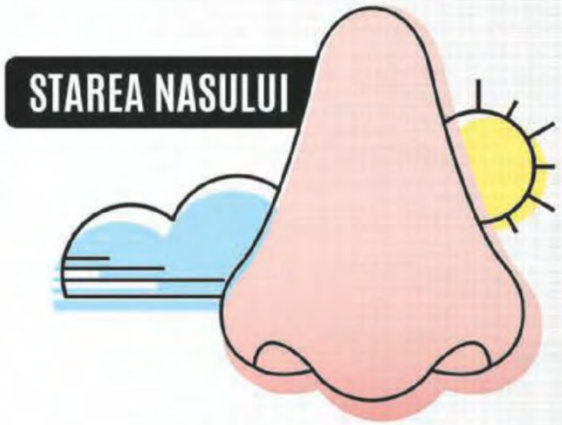
FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobriță

COMUNITATEA

R.E.S.P.I.R.*

RESPIRĂ EXPIRĂ ȘI PE-URMĂ INSPIRĂ RESPIRĂ

FENOMENE NAZALE NORMALE PENTRU ACEASTĂ PERIOADĂ



- curățare delicată a nasului
- hidratare zilnică a mucoasei nazale
- conține aloe vera

Nasul trece și el, prin diverse stări, cam ca vremea. E bine să îi dai atenție chiar și când nu e plin de precipitații, sau nu trece printr-o răceală furtunoasă, sau nu s-a uscat de la căldura excesivă. Dă-i atenție zilnic, iar prognoza va fi îmbucurătoare. Nasul tău va trece prin stări rele mult mai rar decât alte nasuri neglijate.

*R.E.S.P.I.R. este o comunitate fictivă creată de Berlin-Chemie Menarini.

QUIXX® Soft. Respiră cu tot nasul.

RO_QUIs-05-2017_V1_PA 01.2017

Floreasca Business Park, Calea Floreasca 169A, Corp A, Et. 5, Sector 1, București
tel.: 021 232 34 32/Fax: 021 233 08 26; E-mail: romania@berlin-chemie.com

Acesta este un dispozitiv medical. Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.

BERLIN-CHEMIE MENARINI

VIZITEAZĂ MELI MELO DECO DIN PARK LAKE MALL

Meli Melo Paris a sărbătorit recent, într-un eveniment de presă, deschiderea magazinului **Meli Melo Deco** din Park Lake Mall, etajul 1, București. Selecția extrem de bogată, variată și versatilă a obiectelor de decor și mic mobilier a fost pusă în valoare la evenimentul de inaugurare de 5 cornere amenajate în magazin de 5 invitați speciali, care astfel au oferit oaspeților idei de styling interior, inedite și foarte inspirate.

Magazinul **Meli Melo Deco** din Park Lake Mall este unul dintre cele 4 existente în prezent în capitală, celelalte fiind plasate în galeriile comerciale din Centrul Comercial Orhideea, Cora Pantelimon și Auchan Titan.

BOSS PARFUMS ÎL PREZINTĂ PE CHRIS HEMSWORTH CA FIIND NOUL „MAN OF TODAY"

BOSS Parfums îl anunță cu mândrie pe Chris Hemsworth ca fiind noua imagine BOSS BOTTLED. Actorul australian se alătură unui cerc exclusiv al ambasadorilor de parfumuri anteriori, ca parte a lansării campaniei BOSS BOTTLED Man of Today în septembrie 2017.

Unul dintre cele mai iconice parfumuri masculine din ultimii 20 de ani, BOSS BOTTLED este sinonim cu aspirația, încorporat fără efort în rutinele zilnice ale oamenilor din întreaga lume.

CELEBREAZĂ PRIETENIA CU NOILE BIJUTERII PANDORA

#DOFRIENDSHIP. O prietenie adevărată îți influențează viața în nenumărate moduri minunate. Sărbătorește această legătură strânsă purtând zi de zi simboluri pentru momentele de neuitat petrecute cu persoane speciale.

Brățările Prieteniei de altădată s-au transformat în aceste Brățări Moments din material textil, disponibile în cele mai vesele culori și care pot fi purtate suprapuse. Rafinament și solidaritate, într-un design atractiv. Alege o astfel de brățară de culoare roz electric sau mov și poart-o simplă sau împodobită cu până la patru talismane. Unul dintre acestea poate fi chiar pandantivul Inimi ale Prieteniei, pe care îl poți împărți cu cea mai bună prietenă. Realizat din argint 925, pandantivul este format din două inimi cu inscripția „Friend of my heart", care pot fi adăugate atât pe brățări, cât și pe colierele PANDORA.

MASTERCARD ȘI PROGRAMUL ALIMENTAR MONDIAL OFERĂ 100 DE MILIOANE DE PORȚII DE MÂNCARE PENTRU COPII

Cu ocazia Global Citizen Festival 2017, Mastercard și Programul Alimentar Mondial al Națiunilor Unite (PAM) au anunțat un nou parteneriat pentru a eradica foametea și sărăcia. Prin alăturarea expertizei Mastercard în tehnologie și inovație digitală, pe de o parte, și a eforturilor PAM de a oferi asistență alimentară vitală, pe de altă parte, a luat naștere proiectul global „100 Million Meals" – destinat colectării de fonduri pentru a asigura 100 de milioane de porții de mâncare pentru copiii aflați în nevoie în întreaga lume.

Asumându-și misiunea de a crea o lume care să depășească dependența de numerar și provocările legate de foamete, noua inițiativă reprezintă primul angajament la nivel global al Mastercard, care se concentrează asupra eradicării foametei și vine în sprijinul a trei dintre Obiectivele de Dezvoltare Durabilă ale ONU: Zero Foamete, Educație de Calitate și Egalitate de Gen. Mastercard și PAM și-au propus să ofere cât mai multe porții de mâncare de-a lungul următoarelor 12 luni.

CE CUMPERI
& CUM PORȚI

GLAM-SQUAD

Cele mai simpatice accesorii seduc printr-un mix excentric și detalii captivante ce vor adăuga un plus de sofisticare și glamour oricărei ținute.

FOTOGRAFII
DE VICTOR OANCEA

REALIZAT
DE AMIR DOBOȘ

DETALII REGALE
Geantă din piele, Elisabetta Franchi, magazin Icon, 1.200 lei; ochelari de soare din acetat cu aplicații din cristale, Miu Miu, magazin OPTIblu, 1.449 lei; accesoriu din blană, Furla, 390 lei.

EXTRAVAGANȚĂ
Geantă din piele, 990 lei, clapetă detașabilă din piele și inserții din blană, 680 lei și accesoriu metalic cu piele, 230 lei, toate Furla; ochelari de soare din acetat și inserții de broderie, Dolce&Gabbana, magazin OPTIblu, 1.839 lei.

MODERN MUSE

Geantă din piele cu aplicații metalice, Just Cavalli, magazin Sport/Couture, 1.155 lei; ochelari de soare din acetat, Dolce&Gabbana, magazin OPTIblu, 819 lei; brățară metalică cu inserții din piele, Diesel, 310 lei.

TIME FOR TEE

Da, știu, e vară — ți se face cald doar la gândul de a aborda o ținută complicată. Nicio problemă, fiindcă ești mai mult decât „trendy" într-o simplă pereche de jeans și un tricou lejer. Modele de T-shirts sunt destule! Iată doar câteva dintre cele pe care ni le-am cumpăra și noi.

Bershka, 29,90 lei

Zara, 29,90 lei

Vivetta, *farfetch.com*, 438 lei

Pull and Bear, 29,90 lei

Zara, 29,90 lei

H&M, 49,90 lei

Kenzo, *matchesfashion.com*, 555 lei

Graphic Art

Ai o pasiune pentru buline, îți place simetria dungilor sau grafica viu colorată îți ia ochii? Găsești orice. Important ar fi să știi să le asortezi corect. Dacă nu te simți „pregătită" stilistic să porți modele grafice din cap până-n picioare, mai bine asortează-ți tricoul cu un șort din jeans.

POARTĂ CU

Geantă, Aldo, 249 lei

Botine, Minelli, 249 lei

Ochelari Max&Co, magazin Optiblu, preț la cerere

Pantaloni scurți, Exclusives, *exclusives.ro*, 119,19 lei

FOTO: IMAXTREE, PR.
Text: Diana Colcer. Stilism: Anca Stăruială

Read Me!

Dacă vrei neapărat să transmiți lumii un mesaj, dar nu ești atât de „convinsă", încât să-l transformi într-un tatuaj permanent... cel mai bine, poartă-l imprimat pe un tricou. Sau pe două, trei — depinde doar de dispoziția ta din fiecare zi. Iată o selecție de mesaje drăguțe, de vară.

H&M, 39,90 lei

Topshop, 130 lei

Guess, 243 lei

Zara, 39,90 lei

C&A, 39,90 lei

Mango, 89,90 lei

Tommy X Gigi, magazin Tommy Hilfiger, 329 lei

Pull and Bear, 69,90 lei

Pălărie, Bershka, 59,90 lei

Botine, Fenty X Puma, magazin Sport/ Couture, 2.070 lei

Pantaloni Marques Almeida, *farfetch.com*, 977 lei

Brățări, fiecare 159 lei, și pandantiv, 249 lei, toate Pandora

Pop Retro

Rock-ul n-a murit și nici dragostea ta pentru formația preferată sau pentru logo-urile vintage, ce-ți amintesc de prima tinerețe... a mamei tale, probabil. Nu contează! Moda revine mereu, iar în acest moment tricourile de inspirație retro-pop sunt cool!

Topshop, 145 lei

H&M, 59,90 lei

Mango, 79,90 lei

C&A, 39,90 lei

Pull and Bear, 69,90 lei

Stella McCartney, *farfetch.com*, 999 lei

H&M, 39,90 lei

Dsquared, *farfetch.com* 729 lei

POARTĂ CU

Fustă, Topshop, 890 lei

Ochelari, Asos, 91 lei

Borsetă, H&M, 89,90 lei

TenișI, Converse, 321 lei

Flip! Flop!

O pereche de șlapi este absolut necesară vara, fie că ești dispusă să investești o mică avere într-un brand de designer... ori, dimpotrivă, o „nimica toată" într-o pereche disponibilă în magazinele de retail. Iată ce modele ne-au plăcut nouă:

CREDIT

Miu Miu, *matchesfashion.com*, 1.100 lei

Natasha Zinko, *farfetch.com*, 1.811 lei

Joshua Sanders, magazin Entrance, 1.254 lei

Fenty x Puma, magazin Sport/Couture, 447 lei

CASH

Mango, 199,90 lei

Ivy Park, *topshop.com*, 78 lei

Pepe Jeans, magazin Collective, 109,90 lei

H&M, 39,90 lei

Zara, 129,90 lei

Topshop, 125 lei

Oysho, 79,90 lei

Jessica Custom Nail Color, Flirtation, 45 lei

Morgan Taylor Professional Nail Laquer, Water Baby, 48 lei

Douglas Mini Nail Polish, Last Chance, 15 lei

Oriflame The One LongWear Nail Polish, nuanța Purple Lily, 21,90 lei

O.P.I Nail Lacquer Fiji Colllection, nuanța Super Tropicalifijistic, 50 lei

Chanel Cruise Collection Le Vernis, Corallium, 152 lei

Bourjois Vernis 1 Seconde, As de Pink, 31 lei

FOTO: IMAXTREE. PR.
Text: Diana Colcer. Stilism: Anca Stărulală

SEMNĂTURĂ ÎN ALB

August torid aduce în garderobă nevoia de țesături ușoare, prin care să simți și cea mai discretă briză răcoroasă, și de alb imaculat — cât mai mult alb, care să ne ofere măcar impresia că respinge lumina și căldura copleșitoare. Iată cum se abordează un stil "all white" perfect pentru această vară.

HUGO BOSS

Brățară, Pandora, 259 lei, și talismane, 149 lei fiecare

Jachetă, H&M, 299,90 lei

ANN DEMEULEMESTEER

Ochelari, Saint Laurent, 1.307 lei

Top, Murmur, 650 lei

Cercei, Calvin Klein, magazin Cellini, 420 lei

Geantă, Michael Kors, preț la cerere

Pantaloni, H&M, 199,90 lei

Fustă, Balmain, *farfetch.com*, 2.619 lei

TenișI, Mineli Boutique, 349 lei

Body, Oysho, 119,90 lei

Bască, Manokhi, 1.150 lei

FOTO: IMAXTREE. PR.
Text: Diana Colcer. Stilism: Anca Stăruială

Ceas, Longines, magazin Kultho, 18.070 lei

Beretă, Kristina Dragomir, 685 lei

Jachetă, Topshop, 361 lei

Top, Mango, 89,90 lei

Cercei, Pandora, 249 lei

CUM SĂ PORȚI

1. Probabil cel mai important lucru atunci când alegi o ținută „all white" este ca piesele albe separate să fie în nuanțe de alb apropiate, dacă nu chiar similare. Dacă bluza, de exemplu, este de un alb imaculat, în vreme ce pantalonii sunt mai aproape de culoarea șampaniei, nu vei obține efectul „wow" pe care îl cauți.

2. La o ținută albă din cap până în picioare, cel mai bine se potrivesc accesoriile de culoare neagră sau argintii (aurii, daca ținuta ta albă „bate" în crem foarte deschis). Abține-te de la a asorta accesorii în culori tari sau cu diverse imprimeuri — acestea vor diminua din eleganța ținutei.

3. Albul are un potențial uimitor de a fi deopotrivă foarte elegant, dar și cu o notă relaxată, estivală, de vacanță. Cert este că nu vei ajunge niciodată pe lista neagră a fashionistelor dacă știi să porți alb cu stil.

Vestă, Elisabetta Franchi, magazin Icon, 1.669 lei

Fustă, Manokhi, 2.250 lei

Pantaloni, Proenza Schouler, *matchesfashion.com*, preț la cerere

Ochelari, Celline, magazin Optiblu, 1.600 lei

Geantă, Uterque, 579 lei

Sandale, Zara, 199,90 lei

SEZONUL VACANȚELOR deschis

Fie că este vorba de o escapadă de câteva zile sau de o excursie în toată regula, nu vedem de ce geanta ta de călătorie n-ar fi și ea pe măsura outfitului — foarte stylish! Iată câteva propuneri încăpătoare, colorate și la modă, pentru vara asta.

Delsey, *delsey.com*, 603 lei,

Gucci, preț la cerere

La Moda, *asos.com*, 135 lei

Louis Vuitton, preț la cerere

Marc Ellis, *farfetch.com*, 472 lei

Herschel Supply Co., *shopbop.com*, 341 lei

Samsonite, 490 lei

World Traveler, *ebags.com*, 432,24 lei

City Break

Știi că pleci doar două zile și cu toate astea ai nevoie de două perechi de sandale plate aproape identice și de... atâtea alte lucruri! Noi te înțelegem perfect și îți recomandăm genți de călătorie mai compacte, dar compartimentate inteligent și spațioase.

FOTO: IMAXTREE, PR.
Text: Diana Colcer. Stilism: Anca Stăruială

Long Stay

Când vine vorba de o vacanță de două săptămâni, ți-ai muta tot șifonerul în bagaje! Rezistă tentației de a da peste cap cântarul de la aeroport și alege valize de o dimensiune rezonabilă. Apoi „lucrează" cu liste și cu ținute împărțite pe zile — crede-ne, chiar funcționează.

Lamonza, *lamonza.ro*, 511 lei

Ambeur, *matchesfashion.com*, 586,52 lei

Guess, 1.146 lei

Kring Passenge, *emag.ro*, 185 lei

Samsonite, 1.066 lei

Samsonite, 299 lei

Delsey, *delsey.com*, 1354 lei

Moschino, preț la cerere

De 2 ori stylish

Să îți asortezi ținuta cu cea a iubitului nu e întotdeauna dorky... Sunt momente în care chestia asta poate fi chiar simpatică! Urmează exemplul vedetelor și află cum puteți să vă coordonați ținutele cu stil.

TU

Optează pentru un sutien de plajă tip crop top și poartă-l cu o fustă maxi, pentru un aer boho-relaxat. Până la urmă mergi la plajă, așa că nu te formaliza!

EL

Și băieții poartă roz câteodată! Asortează-l short-ul de plajă cu o cămașă din in și o pălărie de inspirație dandy, pentru acel „quelque chose”...

Lanț, pandora, 319 lei

Cozoroc, Oysho, 79,90 lei

Sutien, H&M, 59,90 lei

Ochelari de soare, Fendi, preț la cerere, magazin Optiblu

Brățară, Parfois, 44,90 lei

Fustă, Mango, 299,90 lei

Geantă, Tommy Hilfiger, 369 lei

Sandale, Tory Burch, *farfetch.com*, 434 lei

KATIE CASSIDY & MATTHEW RODGERS

Pălărie, Zara, 89,90 lei

Cămașă, H&M, 89,90 lei

Ochelari, Carrera, magazin Optiblu, preț la cerere

Brățară, Tommy Hilfiger, magazin Be in Time, 320 lei

Geantă, Scotch&Soda, magazin Collective, preț la cerere

Prosop de plajă, Just Cavalli, magazin Sport/ Couture, 549 lei

Short, Diesel, 370 lei

Papuci, Calvin Klein, magazin Collective, 219,99 lei

FOTO: SPLASHNEWS, PR.
Stilism și text: Anca Stăruială

STYLE WARS:
Topul cu un umăr gol

Suntem în miezul verii, deci se poartă umerii goi, picioarele dezvelite, abdomenul la vedere... practic, cât mai multă „piele". Așa că îți propunem să îți îmbogățești garderoba cu diverse modele de topuri care lasă un umăr dezgolit. **Anca Stăruială, Fashion Editor**, și **Amir Doboș, Fashion Director**, îți arată cum să porți un astfel de top, fie că vrei să mizezi pe o apariție glam-cool sau te simți mai confortabil într-o ținută de inspirație șaptezecistă.

„Fiindcă am folosit pentru completarea ținutei accesorii prețioase și o fustă creion, mi s-a părut interesant să îți propun să asortezi tot ansamblul cu o pereche de sandale sporty. Alăturare neașteptată, deci cu atât mai cool!"

AMIR DOBOȘ

ANCA STĂRUIALĂ

„Este un top foarte feminin, datorită volanelor, așa că am ales în completare o pereche de pantaloni evazați. Pentru și mai mult romantism, mi-am imaginat ce bine ar da împreună cu o pălărie cu floare! Am dreptate?"

FOTO: PR.
Stilism: Anca Stăruială și Amir Doboș

DESPRE AUTOARE:
Alina Aliman este jurnalist și blogger la *www.dreamingof.net* – chestii cool, locuri frumoase, experiențe delicioase & povești interesante. Urmărește-o și pe Instagram **@blog_dreamingof**

BLUGIRL

LECȚIA DE ISTORIE:

PUT YOUR HAT ON!

Fedora, sombrero sau joben, panama sau borsalino. Philips Tracy, Stephen Jones sau Mad Hatter. Nu contează ce alegi să porți sau pe cine admiri: pălăriile sunt din nou în vogă anul acesta. Și cu siguranță nu vor dispărea prea curând din peisajul modei.

Când a apărut prima pălărie?

Este aproape imposibil de determinat: cel mai probabil, încă din preistorie, sau cel puțin așa arată o imagine din anul 3200 î.Hr. dintr-un mormânt din Teba, care reprezintă un om purtând pe cap ceva care pare a fi o pălărie de pai. Tot în îndepărtatul trecut găsim pileusul – un coif – pe care sclavii din Grecia antică îl puteau purta la eliberarea din sclavie (la romani, echivalentul era boneta frigiană, un fel de căciuliță de lână cu vârful îndoit înainte). Dacă primele materiale folosite pentru pălării au fost, previzibil, paiele, nuielele, pieile de animale, odată cu inventarea fetrului, lumea pălărierilor se schimbă și modelele devin tot mai inventive.

Istoria ne spune să ne acoperim

În Evul Mediu, pălăriile erau considerate accesorii destinate membrilor de rang înalt ai societății. În timpul Renașterii, pălăriile erau decorate cu fir de aur, insigne și pene colorate și erau purtate de către domni chiar și în interior. În secolul XVII, Franța devine liderul stilului european și pălăriile doamnelor și domnilor erau enorme, bogat ornamentate cu pene și bijuterii prețioase. Epoca rococo adaugă noi elemente pe pălării și în coafurile exagerate, de dimensiunile unui turn (pene, panglici, ghirlande, fructe, construcții din lemn). Pălăriile își dovedesc utilitatea și la începutul anilor 1900, când mersul cu automobilul impunea acoperirea coafurii cu o pălărie cu boruri scurte, învelită într-un voal din mătase. În anii 1930, locul lor este luat de pălăriile mai mici, în formă de clopot, numai bune pentru a pune în valoare tunsoarea bob. Există însă și excepții: jobenul și bereta, asortate de către Marlene Dietrich costumelor masculine, dar și modelele de inspirație suprarealistă (pălării de forma unui pantof). Cel de-al doilea război mondial readuce în atenție nota clasică, punându-se accentul pe simplitate și confort. Jacqueline Kennedy revoluționează în anii '50 lumea pălăriilor, lansând

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, IMAXTREE.

YOHJI YAMAMOTO

un nou trend: al dimensiunilor mici și al formelor rotunde, de tip tocă. La sfârșitul anilor '50 scade interesul pentru pălărie, femeile fiind mai preocupate de funcționalitatea siluetei. La fel și în anii '60, când pălăria a fost în continuare uitată, locul ei fiind ocupat de peruci și coafuri colorate, tapate și întărite cu fixativ. În anii '80 și '90 a existat o renaștere a interesului pentru pălării, influențat de familia regală britanică.

Pălărieri celebri

Termenul„milliner" (care, deși ar desemna o modistă, este folosit astăzi pentru industria pălăriilor) vine de la orașul Milano, binecunoscut în secolul XVII ca locul de unde proveneau cele mai de calitate accesorii pentru pălării și cele mai mai scumpe materiale. Pălărieri celebri? Să nu-l punem la socoteală pe Mad Hatter din *Alice în țara Minunilor*, însă moda pălăriilor a dat câteva nume celebre. Philip Treacy a lucrat pentru case mari ca Chanel, Alexander McQueen. Una dintre fanele sale (care, de altfel, l-a propulsat în lumea modei) a fost Isabella Blow. Stephen Jones și-a deschis primul atelier în 1980 în Covent Garden, Londra. De atunci, a desenat modele care au fost purtate de celebrități ca Boy George, Lady Diana, Marylin Manson sau Beyoncé Knowles. Pălăriile imaginate de Patricia Underwood, care au apărut în mai multe filme de la Hollywood, sunt expuse în colecțiile permanente ale Metropolitan Museum Costume Institute și Fashion Institute of Technology. Rachel Trevor-Morgan a desenat mai mult de 60 de modele de pălării pentru regina Marii Britanii. În acest moment, pălăriile și acele fascinator imaginate de ea sunt bestsellers în Harrods și Selfridges.

CÂTE CAPETE, ATÂTEA PĂLĂRII

BICORN: pălărie cu două colțuri, purtată în trecut de ofițeri, jandarmi și diplomați.

BIRETTA: pălărie pătrățoasă, cu 3 sau 4 muchii, purtată de clerul Bisericii Catolice, dar și de unii clerici englezi sau lutherani.

CANOTIERĂ: pălărie de pai plată și cu boruri plate, purtată înainte de marinari și utilizată în prezent la regatele din timpul verii sau la garden-party.

PĂLĂRIE CLOȘ: purtată de doamnele din anii 1920, imaginată de modista Caroline Reboux.

JOBEN: o pălărie înaltă, cilindrică, purtată de bărbați în secolele XIX -XX.

COWBOY HAT: din stofă, cu margini un pic îndoite, accesorizată cu o cataramă.

FEDORA: o pălărie îndoită de-a lungul pe partea de sus și strâmtată în față și pe părțile laterale. Denumirea vine de la personajul principal al unei piese de teatru scrisă în 1882. Eroina, prințesa Fédora, purta o astfel de pălărie stilată care se putea rula atunci când nu se afla pe cap.

CONICAL ASIAN: pălărie din paie, asociată cu Asia de Est și de Sud-Est.

PANAMA: de obicei albă, este o pălărie fabricată în Ecuador, la început din paie împletite.

SOMBRERO: un tip de pălărie originară în Mexic. Are o coroană înaltă și o margine întinsă, care poate fi îndoită.

TRILBY: o pălărie moale, purtată de bărbați, cu o coroană profundă și o margine îngustă la spate.

MELONUL SAU PĂLĂRIA DERBY: a fost un accesoriu la modă la începutul secolului XX, inițial făcând parte din costumul de echitație.

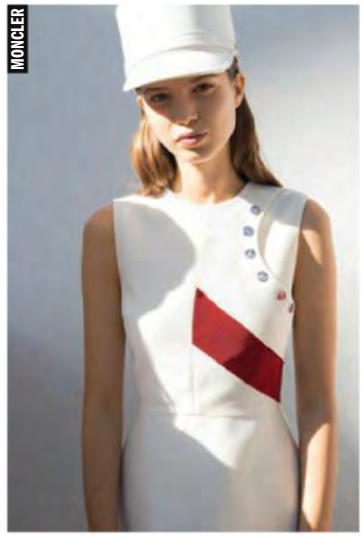
TOCA: pălărie de damă, mică, de forma unei coroane plate cu părți drepte, verticale, și fără boruri. Jacqueline Kennedy este cea care a făcut din tocă un must-have al anilor 1960.

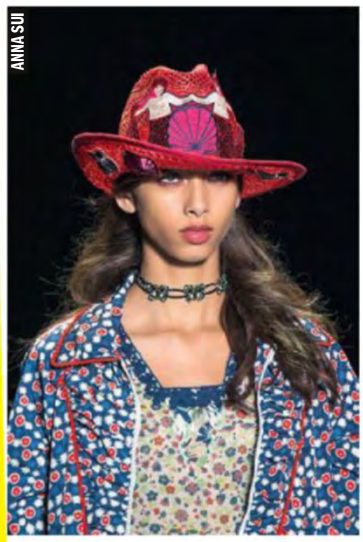
PĂLĂRIE TIROLEZĂ: o pălărie de fetru purtată în Alpi.

AKUBRA: pălărie australiană din fetru cu borul lat.

BERETA: pălărie rotundă, moale și scundă, confecționată de obicei din fetru. Rămâne un element vestimentar în armatele mai multor țări.

JACQUEMUS


MONCLER


ANNA SUI

L'OCCITANE SĂRBĂTOREȘTE REDESCHIDEREA MAGAZINULUI DIN GALERIA FEERIA

Brandul L'Occitane en Provence continuă să dezvăluie parfumul poveștilor mediteraneene și să depășească așteptările clienților de pe piața românească. Astfel, s-a redeschis magazinul prezent în galeria Feeria din Complexul Comercial Băneasa, într-un nou concept – HOME, ce oferă o atmosferă plină de aromele magice provensale consacrate ale produselor L'Occitane.

Iubitor al frumuseții simple și autentice, L'Occitane oferă game dedicate îngrijirii întregului corp, pentru a aduce seninătate completă: îngrijirea pielii și părului, parfumuri deosebite, produse pentru bărbați, dar și produse pentru casă.

Fiecare ingredient folosit în produsele L'Occitane spune o poveste sau evocă anumite amintiri, încântând simțurile și făcând din rutina de frumusețe un moment memorabil. Toate ingredientele sunt speciale, oferind o experiență unică.

LENJERIE DE CALITATE PENTRU TOAMNĂ/IARNĂ 2017

În magazinele C&A vă așteaptă câteva surprize frumoase în sezonul Toamnă/Iarnă 2017. Colecția de lenjerie disponibilă de la jumătatea lunii august, spre exemplu, vă va cuceri cu siguranță: materiale de calitate, tonuri pastel neutre și detalii din dantelă transpuse în piese disponibile într-o gamă vastă de croieli și măsuri.

Noi am făcut o pasiune pentru body-ul din dantelă neagră, dar și pentru lenjeria de zi cu zi din Bumbac Organic.

PETRECERI LEGENDARE LA PLAYER CLUB BUCHAREST

Player Club a fost înființat în 2008 și s-a remarcat încă de la început prin locația modernă, petreceri exclusiviste și seri de neuitat. Designul clubului și muzica bună creează o atmosferă unică, Player fiind cunoscut pentru petrecerile organizate în serile de miercuri, vineri și sâmbătă. Suprafața totală a locației, de 8000 mp, din care 2000 mp sunt alocați clubului și 6000 mp clubului de vara, ce include două piscine de lux, a transformat Player Club în destinația perfectă, indiferent de sezon. Petrecerile cu invitați speciali și animatoare care întrețin atmosfera au dus la un număr impresionant de clienți, din țară și din străinătate. Player Club este singurul loc din București care poate să ofere o experiență de neuitat și petreceri unice la piscină în timpul verii.

REGĂSEȘTE ESENȚA PRIN GAMA HIMALAYA WELLNESS

Gama Himalaya Wellness vine în sprijinul oamenilor ocupați, cu un stil de viață activ, care conștientizează importanța pe care trebuie să o acorde unui stil de viață sănătos, prin cele cinci suplimente alimentare bazate pe câte un singur ingredient activ unic: Neem, Boswellia, Bacopa, Triphala, Tribulus. În linie cu filosofia Himalaya Herbal Healthcare, toate cele cinci produse se bazează exclusiv pe substanțe naturale, extrase din plante, și nu conțin zahăr, coloranți și arome artificiale, conservanți sau ingrediente derivate din soia sau lapte.

Gama Himalaya Wellness este o invitație de întoarcere la esență, de unde și sloganul „Regăsește esența!", care face referire atât la întoarcerea către puterea terapeutică a plantelor, cât și către sine, într-un exercițiu de introspecție pentru descoperirea nevoilor corpului și a ariilor care necesită o atenție sporită pentru prevenirea unor eventuale afecțiuni viitoare.

BEAUTY

GHIDUL TĂU DE FRUMUSEȚE, ÎN FIECARE ZI

#BEAUTYMASK

O mască pe zi ține dermatologul departe... sau așa ceva! Oricum, merită să-ți îngrijești tenul și să te răsfeți acasă ca la SPA.

PORI MĂRITI.
Caolion Premium Hot&Cool Pore Pack Masks, 126 lei, doar la Sephora

SUPER-LUMINOZITATE.
Collistar Sublime Black Precious Mask, 203 lei

REGENERAREA PIELII.
-417 Recovery Mud Mask, 339 lei, la Sensiblu

TEN GRAS.
L'Oréal Paris Pure Clay Purify Mask, 44 lei

BAZĂ PENTRU MĂȘTI.
Collistar Transforming Essential Cream, 178 lei

ANTIRID.
Dr.Brandt Needles No More 3D Filler Mask, 437 lei, doar la Sephora

EXFOLIERE & PURIFICARE.
Erborian Black Scrub Exfoliating Purifying Mask, 105 lei

Adaugă ulei de măsline, iaurt, miere, zahăr, lămâie sau orice ingredient preferi și vei obține măști pentru orice fel de problemă.

FOTO: VICTOR OANCEA.
Text: Ana-Maria Prunaru

GET THE GLOW!

Piele strălucitoare, sclipitoare, luminoasă – oricum s-ar chema, noi toate ne-o dorim. În continuare, iată cateva trucuri pentru a obține acest look uimitor.

DE LAUREN BALSAMO
FOTO: ANNE MENKE
STYLE DIRECTOR: JAMES WORTHINGTON
DEMOLETT

STRĂLUCEȘTE DIN INTERIOR

Aspectul pielii tale (cel mai mare organ al corpului uman) reflectă în mod direct ceea ce se întâmplă pe dinăuntru. Încearcă unul dintre ponturile de mai jos, sau pe toate, și vei vedea asta pe pielea ta.

MIZEAZĂ PE VERDE

„Mereu le spun clientelor mele să consume zilnic o jumătate de avocado, fie că îl pun într-o salată, fie într-un smoothie", spune Joanna Vargas, esteticiană în cadrul Vargas Skin Care. Fructul furnizează pielii grăsimi sănătoase și fitonutrienți care hidratează dinspre interior spre exterior.

TRANSPIRĂ

O ședință strașnică de cardio îți poate readuce pielea la viață: mișcarea crește pulsul și stimulează sângele să circule spre creier, iar asta se reflectă pe față. Dovadă stă mina aceea radioasă cu care pleci de la sală și care rămâne așa pentru câteva ore.

ADORMI MAI DEVREME

Atenție, păsări de noapte! Capacitatea de regenerare a pielii este mai mare atunci când dormi, mai ales între orele 22 și 2 noaptea, spune dermatologul Michael Breus. Dacă ești veșnic trează în acel interval, ratezi beneficii importante, precum reînoirea celulară și producerea colagenului.

FĂ MAI MULT SEX

Strălucirea de după nu e un mit. Sexul îmbunătățește circulația și ține hormonii stresului sub control. În plus, orgasmele cresc nivelul DHEA, un hormon responsabil de sănătatea pielii.

ÎNGHITE... BACTERII BUNE

Studiile arată că sănătatea colonului este esențială pentru o piele radioasă. „Acolo se formează nutrienții ce contribuie la formarea colagenului, precum și a enzimelor necesare detoxifierii," arată Carla Oates, fondatoarea Beauty Chef, o companie australiană specializată în suplimente și îngrijirea pielii. Un probiotic luat zilnic poate menține echilibrul intestinal și o digestie optimă.

Spune „Ommm..."

Stresul poate determina hormonii precum cortizolul și adrenalina să intre în derivă, sporind riscul inflamațiilor pielii (deci, adio strălucire). Programează-ți zilnic o pauză și folosește o aplicație pentru meditație precum Headspace – sau oferă-ți câteva minute de relaxare în fiecare zi. Pielea ta merită asta.

STRĂLUCIRE DIN MACHIAJ

Toate întrebările despre iluminatoare au un răspuns!

Rochie, Prabal Gurung
Cercei, Aurelie Bidermann

Q: Cum aleg nuanța ideală?
A: Lasă-ți bijuteriile să decidă asta. „Cea care arată cel mai bine pe pielea ta – argintie, aurie, auriu rosé – este și nuanța ta ideală de iluminator," explică make-up artistul Ashlee Glazer.

Q: Îmi va face tenul să pară și mai gras?
A: „Nu și dacă fixezi iluminatorul cu o pudră translucidă matifiantă", explică make-up artistul Hung Vanngo, ambasador artistic pentru Marc Jacobs Beauty. De îndată ce pudra aderă, iluminatorul va continua să se vadă, dar într-un mod subtil, nu exagerat de lucios.

Q: Ce formulă ar trebui să folosesc: cremă, lichid sau pudră?
A: „Depinde de tipul pielii și preferințele fiecăruia", spune Glazer. Cele lichide sunt cel mai ușor de aplicat (perfecte pentru amatoarele de strobing), cremele merg de minune pe pielea uscată, în vreme ce pudrele sunt ideale în cazul tenului gras.

Q: În ce moment al machiajului trebuie să folosesc iluminatorul?
A: Ar trebui să fie tușa finală. Aplică prin tapotare lichidul sau crema, folosindu-ți degetele, sau așterne pudra cu o pensulă pufoasă.

Q: Unde trebuie aplicat?
A: Lasă știința să te ghideze. „Cele cinci zone optime pentru a reflecta lumina includ: sub coada sprâncenelor, pe pomeți, pe puntea nasului, deasupra Arcului lui Cupidon și pe vârful bărbiei," arată Joshua Zeichner, dermatolog.

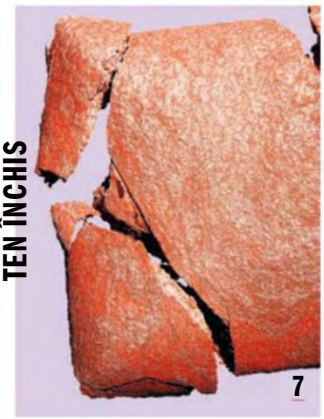
PENTRU MAI MULTE PONTURI DE STROBING, CONTINUĂ ÎN PAGINA URMĂTOARE

STRĂLUCIRE POST-ÎNGRIJIRE

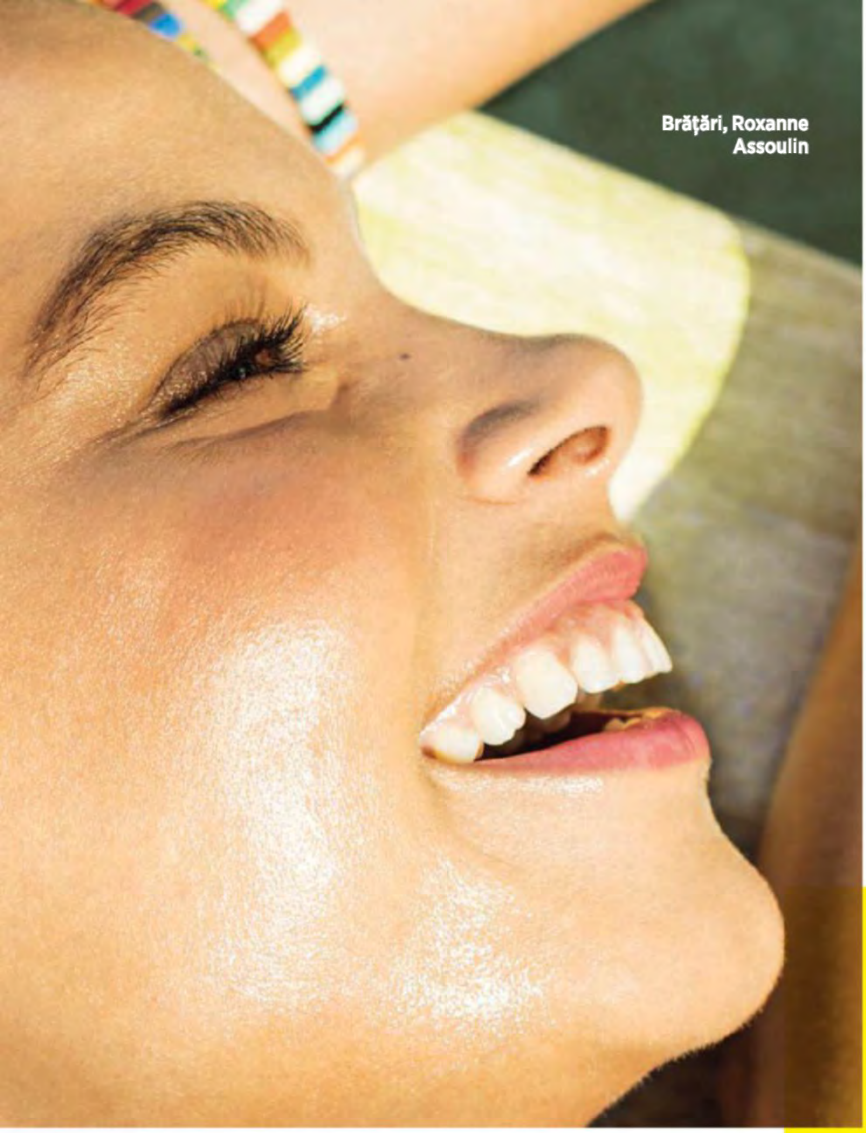
Dacă tenul tău nu este impecabil, nu va radia precum visezi. Urmează pașii aceștia pentru a avea o piele netedă și luminoasă.

STROBE LIKE A PRO

Iată exact ce poți folosi – și când! – pentru a obține nivelul de luminozitate dorit pe pielea ta.

	ZI	NOAPTE	INSTA-WOW
	Potrivit pentru intervalul 9-5, aceste iluminatoare îți vor oferi un minim de luminozitate.	Accesoriul tău de noapte: particulele sclipitoare, care efectiv strălucesc în întuneric.	Într-o mare de selfie-uri, dă tenului un aspect radios, cu o formulă holografică.
TEN DESCHIS	1	2	3
TEN MEDIU	4	5	6
TEN ÎNCHIS	 7	8	9

1. Makeup Revolution The One Highlight Stick, 32 lei; 2. Benefit Watts Up! Cream Highlighter, 155 lei;
3. Laura Geller Baked Gelato Swirl Illuminator, Diamond Dust, 26 $; 4. NYX Born to Glow Liquid Illuminator, 59 lei; 5. YSL Touche Éclat Glow Shot, Sunset, 171 lei;
6. Make Up For Ever Star Lit Liquid Illuminator, 129 lei, Sephora;
7. BareMinerals Invisible Glow Powder Highlighter, 28 $;
8. Becca Shimmering Skin Perfector, 73 lei, Sephora;
9. Sugar Box Face Illuminating Stick, 39 lei.



Brățări, Roxanne Assoulin

COAFURĂ: MARK TOWNSEND/DOVE HAIR CARE. MAKE-UP: KRISTIN HILTON/SISLEY PARIS/THE WALL GROUP. MANICHIURĂ: KARLA CHAVARRIA/EL CORTE SAYULITA. MODEL: MARQUITA PRING/IMG. FOTO (PRODUSE): PR, STUDIO D. Traducere și adaptare: Ana Maria Prunariu

PASUL 1

EXFOLIAZĂ

„Atunci când este uscată, celulele moarte formate pe piele se descuamează și dau pielii acel aspect mat (ceea ce numim frecvent aspect tern)", spune dermatologul Whitney Bowe, colaborator Cosmo. Încercarea de a scăpa de aceste celule moarte nu duce întotdeauna în direcția corectă — cea mai simplă și eficientă cale ar fi folosirea unui exfoliant chimic delicat.

Rexaline Premium X-treme Peel Pads, 270 lei
Daytox Enzyme Peeling, 69 lei

PASUL 2

HRĂNEȘTE

Având în vedere că o groază de loțiuni pretind că pot face tenul să radieze, alegerea e grea. „Caută una care să conțină acid hialuronic sau glicerină," spune Dr. Bowe. Aplicat pe pielea umedă, AH poate susține până de la 1000 de ori greutatea sa în apă pentru un aport hidric binemeritat, în vreme ce glicerina creează o baieră care să împiedice pierderea apei. Și nu te rezuma doar să o pui pe față: răsfață-te cu un mini masaj facial pentru a stimula circulația sângelui prin aducerea oxigenului la suprafața pielii.

Clinique Moisture Surge Hydrating Supercharged Concentrate, 149 lei
Caudalie Vinosource Moisture Recovery Cream, 128 lei, HelpNet

Strălucește ACUM!

Uneori, scurtăturile sunt bune. Încearcă aceste formule über-concentrate, de exemplu. Doar adaugă câteva picături în crema ta de îngrijire pentru...

... o suprafață mai fină.

Pentavitinul, un ingredient super-hidratant pe bază de plante, ce funcționează ca un magnet, asigură un rezervor de hidratare de până la 72 de ore (la ora actuală este considerat cel mai puternic hidratant existent).

Biotissima Face Serum, 61,99 lei.

... o textură mai netedă.

Acidul glicolic și acizii din fructe vor exfolia delicat tenul, netezindu-i suprafața.

Bottega Verde Concentrated Serum for Critical Areas, 119 lei.

... o nuanță mai vie.

Procentul de 25% Vitamina C ajută la estomparea petelor ce împiedică strălucirea (și previne formarea unora noi).

Paula's Choice Skincare Resist 25% Vitamin C Spot Treatment, 114 lei.

STARUL ÎNGRIJIRII PIELII

Retinol

Orice dermatolog îți va spune că este cel mai bun ingredient pentru corectarea liniilor fine, hiperpigmentare și textură neuniformă – toate acestea compromițând și aspectul strălucitor al pielii.

Gerovital H3 Classic Cremă Regenerare Avansată, 32,49 lei

Bronz (aproape) perfect în 5 minute

Nu e nevoie să zaci la soare ore în șir pentru a obține o sublimă nuanță de arămiu, fără dungi de la costum și, mai ales, fără vreun risc.

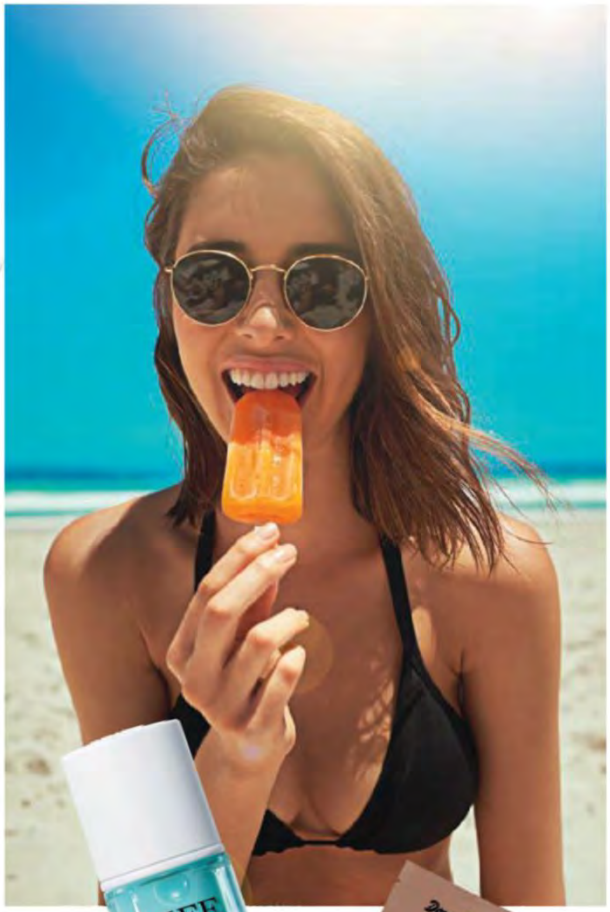
1

0:00–0:59

Exfoliază

Curăță-ți pielea de celulele moarte, sub duș, folosind un burete natural sau un scrub corporal; altminteri bronzul tău nu va fi uniform, și nici rezistent.

Oriflame Love Nature Body Scrub Relaxing Lavender, 24,90 lei
The Body Shop Cactus Mitt, 35 lei



5

4:00–5:00

STRĂLUCEȘTE

Imediat ce autobronzantul își intră în drepturi, dă bronzului tău un finisaj lucios cu un ulei de corp prețios, apoi așteaptă câteva minute înainte să te îmbraci.

Melvita L'Or Bio Extraordinary Oil, 135 lei

2

1:00–1:59

HIDRATEAZĂ

Untul de corp este mai potrivit pentru a-ți hrăni intens pielea înainte de bronzare, dar trebuie să masezi bine, astfel încât să beneficiezi de o hidratare profundă.

DirtyWorks Coconut Caress Body Butter, 45 lei la Douglas

3

2:00–2:59

BRONZEAZĂ TENUL

Folosește un serum pentru a-ți hidrata tenul proaspăt curățat cu un exfoliant chimic, apoi aplică un autobronzant facial (șervețelele sunt supereficiente și ușor de folosit).

Dior HidraLife Sorbet Serum Water Essence, 276 lei
Douglas Sun Self Tanning Tissue, 7 lei

4

3:00–3:59

CONTINUĂ CU TRUPUL

Acum, că untul de corp a intrat bine în piele, poți aplica și autobronzantul de corp — un gel cu aplicator precum cel din imagine asigură o aplicare impecabilă și o culoare sublimă.

Benefit Hoola Zero Tanlines, 153 lei la Sephora

FOTO: GULLIVER/GETTY IMAGES. Text: Ana-Maria Prunariu

PEPENE ROȘU PENTRU FRUMUSEȚEA TA

Este cel mai vânat fruct al verii, dar dacă îl consumi și în alte moduri, nu vei avea decât de câștigat.

92% APĂ

Bogat în apă (trebuie să recunoaștem că multe dintre noi reușesc cu greu să bifeze cantitatea de lichide recomandată pentru o zi), pepenele roșu furnizează o groază de alți nutrienți valoroși pentru sănătate și frumusețe, printre care acidul folic, magneziul, zincul sau licopenul. Sigur, este nevoie să consumăm regulat cantități mari pentru a beneficia de un aport semnificativ de vitamine și minerale, ceea ce nu e chiar o problemă, având în vedere cât este de delicios (și te ajută să-ți mențiii greutatea sau chiar să slăbești).

BEAUTY FRIENDLY

Consumul zilnic de pepene roșu îți poate schimba aspectul pielii, grație efectului său antioxidant și aportului de vitamina A, care ajută nu doar la reglarea producției de sebum și la hidratarea optimă a pielii, ci și la regenerarea celulară și la creșterea părului.

Și vitamina C este prezentă din belșug în pepene, contribuind la stimularea producției de colagen, responsabil de aspectul ferm al pielii, părului și unghiilor.

Consumă zilnic 1-2 felii, preferabil una pe stomacul gol, mai ales dacă vrei să slăbești.

FACE-TIME

Ceea ce vei citi în continuare te va convinge că pepenele roșu nu trebuie să lipsească niciodată din frigiderul tău: folosit pe post de ingredient principal în măști faciale, pepenele te poate scăpa de o grămadă de probleme de frumusețe:

1. Hidratare intensă

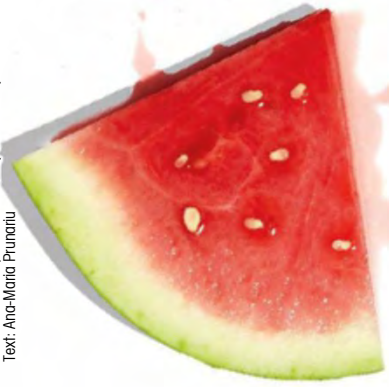
Dublează capacitatea de hidratare a pepenelui adăugând miere; amestecă cele două ingrediente în cantități egale și aplică pe față cu o pensulă curată pentru fond de ten, apoi așteaptă să se usuce și clătește-te bine cu apă din ce în ce mai rece.

2. Antiacnee

Combină 2 linguri de pepene și una de banană, adaugă o linguriță de zeamă de lămâie și aplică pe față, apoi clătește după 15 minute. Astfel va fi înlăturat excesul de sebum, porii vor fi goliți și sigilați, iar pielea va rămâne luminoasă și hidratată.

3. Pro-strălucire

Pasează trei linguri de pulpă de pepene și amestecă cu o lingură de pudră de argilă; aplică pentru 20 de minute și celulele moarte se vor înmuia și se vor desprinde lesne de pe piele, lăsând loc țesutului sănătos, radios și hrănit în profunzime.



BEAUTY SIP

Prepară-ți băuturi răcoritoare pe bază de pepene roșu, pentru a crește aportul de beauty-nutrienți.

1/2 felie de pepene roșu fără semințe
1 felie mică de pepene galben
1 tulpină de mentă
1 kiwi mic
1-2 căpșune
zeama unei portocale
gheață

Pasează totul în blender și savurează amestecul pe post de gustare între două mese.

Încearcă și masca cu efect de calmare a pielii de la SkinFood - Freshmade Watermelon Mask (59 lei, exclusiv la Sephora). Este excelentă pentru a restabili confortul tenului după expunerea la soare.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, STUDIO D., THINKSTOCK, PR.
Text: Ana-Maria Prunariu

Sub acoperire!

Aceste 5 corectoare vor camufla orice urmă inestetică de pe chipul tău, indiferent cât de evidentă...

Acum poți să ieși din ascunzătoare.

Cearcăne

Îți trebuie: Un corector cremos, cu grad ridicat de acoperire.

Profi-pont: Aplică-l în zona de sub ochi în forma unui triunghi cu vârful în jos, apoi așteaptă un minut. „Dacă încerci să îl întinzi imediat, e ca și cum ai întinde unt rece pe pâine," spune make-up artistul Benefit, Jose Rivera.

Bobbi Brown Full Cover Concealer, 144 lei

Coșuri

Îți trebuie: Un corector de culoare verde (pentru a neutraliza roșeața) și un corector mat hidratant pe deasupra.

Profi-pont: Nu lăsa niciodată aplicatorul să atingă coșul – astfel se răspândesc bacteriile. Folosește o pensulă pentru corector, estompează cu vârful unui deget curat, apoi spală bine pensula cu pricina, spune Rivera.

Urban Decay Naked Skin Color Correcting Fluid, Green, 109 lei
Douglas Makeup Covering Concealer, 49 lei

Pete maronii

Îți trebuie: Corector cu SPF. Radiațiile UV agravează problemele pigmentare.

Profi-pont: Aplică, apoi tamponează cu un burețel de machiaj umed, pentru a evita diferența de nuanță și textură.

Lancôme Effacernes Longue Tenue SPF 30 Long Lasting Concealer, 166 lei

Cicatrici post-acnee

Îți trebuie: Un stick mat, concentrat, cu textură uscată, aproape prăfoasă.

Profi-pont: Aplică un primer matifiant înainte (acesta va umple eventualele denivelări), apoi fixează cu o pudră translucidă.

Shiseido Perfecting Stick Concealer, 136 lei

Roșeață

Îți trebuie: Un corector iluminator, ușor de întins pe arii extinse, precum obrajii afectați de rozacee.

Profi-pont: Pentru un aspect impecabil, Rivera sugerează estomparea cu ajutorul degetului mijlociu, printr-o mișcare de presare și rotire.

Benefit Boi-ing Brightening Concealer, 108 lei

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, PR. Text: Ana-Maria Prunariu

MACHIAJ REZISTENT LA CĂLDURĂ

Canicula este o adevărată provocare pentru machiajul tău? Stai liniștită, o poți sfida...

DOAR UN DRUM SCURT PRIN ORAȘ, la miezul zilei, și trebuie să-ți refaci complet machiajul scurs din cauza transpirației excesive. Sau poate vrei să cucerești un tip drăguț la sală, dar tenul tău are nevoie de mici „intervenții"... În fine, n-are nicio importanță, ceea ce contează e că poți purta un machiaj care să facă față tuturor provocărilor estivale, inclusiv unei băi „surpriză" în piscină!

1 Baza e de bază

Alege un primer cu funcție de corector, ca să nu aplici prea multe produse pe față – de exemplu Douglas Heaven Primer Nude Stop Imperfections (69 lei), care există și în variantă violet sau verde, pentru corecții de culoare. Baza va netezi pielea și va asigura aderența fondului de ten, astfel încât umezeala să nu facă formula să se scurgă de pe piele.

2 Smart-Fon...d de ten

Nu ai nevoie de un fond de ten dens, cu grad mare de acoperire, pentru a-ți asigura machiajul pentru toată ziua; formula AllNighter de la Urban Decay (167 lei, doar la Sephora), deși lichidă, asigură tenului acoperire naturală, aspect impecabil și rezistență la apă, transpirație și umezeală.

3 Waterproof pentru ochi

Fardul cremă sau eyelinerul, ambele rezistente la apă, trebuie să facă parte din arsenalul tău permanent de frumusețe, mai ales pe timp de vară. Cât despre mascara waterproof (încearcă Too Faced Better Than Sex Waterproof, 124 lei), ar fi bine să o folosești în zilele când trebuie să suporți căldura sau la pool-parties, deoarece demachierea te poate lasa fără câteva fire din gene. Oricum, este bine să folosești un demachiant special pentru machiajul waterproof, care să îndepărteze absolut totul fără a agresa pielea.

4 Power powder

Nu-ți fixa machiajul cu o tonă de pudră liberă, nu vei face decât să încarci inutil tenul. Dacă formula fondului de ten promite rezistență, nu ai motive să folosești pudră pentru fixare (dacă ai tenul gras, poți așterne un strat fin de pudră translucidă). Aplică doar pudră iluminatoare — Chanel Les Beiges Touche de Teint Belle Mine (259 lei) — sau bronzantă: Make Up For Ever Pro Bronze Fusion (170 lei), în varianta waterproof.

5 Kissproof lips

Poate că temperaturile înalte nu-ți vor face rujul să se scurgă, dar un sărut? Din fericire, formulele rujurilor rezistente la transfer sunt tot mai eficiente, de exemplu Sephora Cream Lip Stain, Sweet Raspberry (58 lei).

Umezește buretelul de machiaj cu apă foarte rece înainte de a-l folosi pentru a aplica fondul de ten.

FIXEAZĂ-L! Avansează la nivelul următor al rezistenței machiajului folosind un spray inovator ce garantează atât aderența produselor, cât și fixarea acestora: Rimmel London Insta Fix&Go 2in1 Primer&Setting Spray (39,60 lei).

FOTO: IMAXTREE, PR. Text: Ana-Maria Prunariu

Cum de n-am știut?!

Multe dintre produsele pe care le folosim zilnic nu aduc rezultatele așteptate, și nu pentru că n-ar fi ele eficiente, ci pentru că există anumite secrete privind utilizarea lor.

Help! Rujul nu rezistă!

Ne achiziționăm rujurile în primul rând după culoare, și nu putem rezista texturilor catifelate, hidratante, însă asta poate însemna că vor migra de pe buze la primul sărut sau... cocktail, lăsând doar vagi urme de culoare. Pentru a putea fi pe deplin mulțumită – să te bucuri și de culoare intensă, și de textura cremoasă – poți aplica înaintea rujului un pigment pentru buze: „lip tint" sau noua descoperire a casei Dior, „Lip Tattoo" Long-Wear Colored Tint (157 lei), un ruj cu efect de tatuaj ce fuzionează cu buzele, formula sa devenind practic imperceptibilă. Apoi, dacă îți dorești mai mult, poți folosi un ruj asortat, mai cremos, însă am o bănuială că... nu vei mai simți nevoia.

PIELE FĂRĂ STRĂLUCIRE

Ne place să luăm lucrurile în serios, mai ales când e vorba despre frumusețe. Adică... atunci când ne exfoliem pielea, păi insistăm, nu glumă! Căutăm cel mai aspru burete, cel mai dur scrub, și nu ne lăsăm până nu simțim durere în os de la atâta frecare. Greșit! Exfolierea excesivă deposedează complet pielea de grăsimile naturale, care mențin pielea la un nivel minim de hidratare. Iată de ce pielea ta poate fi uscată, sensibilă, poate chiar iritată, mai tot timpul.
Folosește un exfoliant delicat, sub formă de gel, cu particule biodegradabile, precum The Body Shop Virgin Mojito Body Scrub (89 lei) de două-trei ori pe săptămână.

EROARE LA ÎMBUJORARE

Mi s-a întâmplat și mie de multe ori să ajung acasă cu un blush de care să fiu super-încântată, și să fiu dezamăgită încă de la prima utilizare. Unul dintre motive este faptul că produsul fusese testat la lumină artificială, în magazin, iar eu urmam să îl port mai mult în lumină naturală.
Și-atunci am primit un sfat extrem de valoros: „Alege mereu un blush multicolor", deoarece acestea se adaptează mult mai ușor nuanței tenului, și în plus poți controla chiar tu rezultatul, prin modul în care colectezi pudra pe pensulă.

Paleta Chanel Coco Codes Blush Harmony (265 lei) poate fi folosită fie aplicând cele patru nuanțe deodată, fie combinându-le: cele trei satinate pentru iluminare, iar tonul caramel pentru contouring.

Morgan Taylor Professional Nail Polish, 48 lei

OJA S-A CIOBIT... DIN NOU

Desigur, asta nu se întâmplă decât atunci când ai nevoie ca manichiura ta să fie impecabilă și ești în imposibilitatea de a remedia pe loc problema. Cel mai frecvent, lacul crapă din cauză că unghiile nu sunt perfect netede – folosește o pilă multifațetată pentru a da unghiei luciu, apoi aplică o bază. Este important ca atunci când îți colorezi unghia cu lac, să aplici un strat suplimentar pe margine (între prima și a doua aplicare, liniază muchia cu o singură mișcare).

Occitane Terre de Lumiere Gentle Shower Gel, 89 lei

Unde-s mulți... se simte

Există un motiv special pentru care ar fi bine să profiți de ofertele ce presupun achiziționarea unui parfum la pachet cu produse complementare, cel mai frecvent gel de duș și loțiune de corp: acestea cuprind aceleași note ca parfumul, ceea ce înseamnă că tu vei fi deja învăluită în aromele acestuia înainte să-l folosești. În plus, aplicarea loțiunii hidratante este o condiție obligatorie pentru ca un parfum să reziste mai mult pe piele, iar făcând parte din aceeași gamă, poți fi sigură că acesta nu-și va schimba nicicum mirosul.

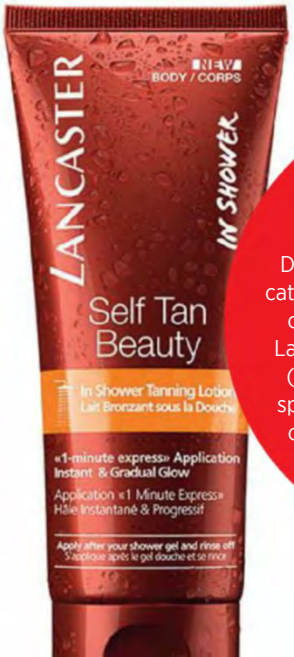
Greșeli cu mascara

Definirea genelor inferioare îți poate afecta negativ look-ul, din cauza umbrei pe care acestea o fac zonei de sub ochi. Uită de asta; noua mascara MAC Bold and Bad Lash (103 lei) are două perii: cea groasă pentru genele superioare, și cea micuță pentru genele de jos, dar și două formule diferite: volum sus și definire jos. Fiecare dintre ele depune cantitatea potrivită de produs pe gene, astfel încât să te bucuri de un look perfect.

Adori parfumul cafelei? Poartă Intimacy Noir (EDP 50 ml, 149 lei, doar la Marionnaud)

PARFUMURI ÎNȘELĂTOARE

Îți place la nebunie parfumul unei flori sau aroma de... caramel, și tare ți-ar dori să ai un parfum care să miroasă așa. Când îl găsești, îl cumperi fără să clipești, însă constați că nota respectivă nu e foarte pregnantă. Dă vina pe... chimie! Dacă acordul vânat de tine se află printe notele de vârf, trebuie să știi că acestea se simt imediat ce aplici parfumul, apoi se evaporă, făcând loc notelor de mijloc. Notele de bază sunt cele care se simt cel mai puternic și care rezistă cel mai mult pe piele.



PROBLEME CU BRONZUL FAKE

Dintre toate autobronzantele încercate, cel mai interesant ni s-a părut cel care se aplică... sub apă. Loțiunea Lancaster Self Tan Beauty In Shower (112,60 lei) se aplică imediat după spălarea pielii cu gel de duș, apoi se clătește, bronzându-te gradat, cu fiecare duș. Mai ușor de-atât nu se poate!

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, PR. Text: Ana-Maria Prunariu

Arome îmbătătoare

Atunci când alegi un parfum în funcție de băutura favorită, este mereu „happy-hour”!

COMANDA TA:

Gin Tonic

ÎNCEARCĂ (1) ISSEY MIYAKE L'EAU D'ISSEY PURE

Un amestec proaspăt, răcoros, de note acvatice și cașmir, cu o alură ușor animalică.

EDT 50 ml, 334 lei

COMANDA TA:

Gold Rush

ÎNCEARCĂ (2) DKNY NECTAR LOVE

Acest amestec între miere și lămâie amintește perfect de cocktail-ul cu bourbon preferat de fini cunoscători.

EDP 100 ml, 160 $

COMANDA TA:

Spicy Margarita

ÎNCEARCĂ (3) CK ONE SUMMER

Notele de piper și lime oferă o vibrație aparte, care-l va fascina și pe iubitul tău.

EDT spray unisex, 196 lei

COMANDA TA:

Pina Colada

ÎNCEARCĂ (4) ESTEE LAUDER BRONZE GODDESS EAU FRAÎCHE

Aplicând câțiva stropi din acest parfum îndulcit cu note de cocos, vei fi purtată instant pe marginea piscinei, la party!

EDT 100 ml, 310 lei

COMANDA TA:

Rosé Spritz

ÎNCEARCĂ (5) RALPH LAUREN ROMANCE SUMMER BLOSSOM

Versatilitatea parfumului este similară cu cea a băuturii susnumite, astfel că este potrivit atât la brunch, cât și pe seară.

EDP 100 ml, 96 $

COMANDA TA:

Long Insland Ice Tea

ÎNCEARCĂ (6) ELISABETH ARDEN WHITE TEA

Condimentat cu boabe de Tonka, această infuzie de ceai alb fascinează prin delicatețe și prin puterea aromelor.

EDT 100 ml, 220 lei, Sephora

FOTO: JEFFREY WESTBROOK

STILISM: SARAH GUIDO LAAKSO/HALLEY RESOURCES. CĂRUCIORUL DE BAR: Z GALLERIE/WINSLOW BAR CART. COASTER: WEST ELM/LINEAR GOLD COASTER. SET DE 4. SET DE COCKTAIL: URBAN OUTFITTERS/METALLICA BAR COCKTAIL SHAKER SET. DE: KATE FOSTER. *Adaptare: Ana-Maria Prunariu.*

SEXY queen TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții!

Poți găsi întreaga gamă exclusiv în magazinele Sephora: Beautyfying Serum (377 lei), Radiance Revival Cream (354 lei) și Rosy Glow Highlight Care (226 lei).

FRUMUSEȚE ATEMPORALĂ ▶

Casa Givenchy lansează gama L'Intemporel Blossom, ce cuprinde trei produse destinate întârzierii semnelor de maturizare a pielii, promițând restabilirea nivelului optim de hidratare, revitalizare și iluminare, grație extractului de Angelică, derivaților de Vitamina C și fructe de pădure originare din America de Sud.

▲ LIP TREND: TATUAJUL BUZELOR

Wow! Ne-am îndrăgostit iremediabil de noul ruj de la Dior, Addict Lip Tattoo LongWear Colored Tint, primul ruj cu efect de tatuaj, ultra lejer și confortabil pe buze, o inovație ce-ți va revoluționa și ție ritualul de înfrumusețare. Suntem sigure că Lip Tattoo va deveni un must-have în trusa ta de machiaj. De ce? La doar câteva secunde după ce-l așterni pe buze, culoarea fuzionează cu acestea asemeni unui „tatuaj" – formula sa devenind practic imperceptibilă.

▲ PROTECȚIE SMART DE LA CHANEL

În fiecare an cercetările din laboratoarele Chanel scot la iveală descoperiri fascinante, cruciale pentru frumusețe. Este cazul formulei UV Essentiel, care are la bază o tehnologie adaptivă ce permite protecția personalizată în fața radiațiilor de tip UVA și UVB, radicalilor liberi și poluării. Asocierea florii de Tiare în această formulă face ca toate produsele din gamă să fie complexe, adaptabile condițiilor de mediu, cu beneficiul suplimentar al înfrumusețării pielii, care devine mai pură, mai radioasă... aproape perfectă!

Definire perfectă și umplere naturală

◀ SUPER-SPRÂNCENE CU MAC

Sprâncenele perfecte îți asigură un look impecabil. Dacă nu reușești să obții de una singură forma care te avantajează, mai bine mergi la salon — însă, folosind produsele potrivite, întreținerea sprâncenelor chiar va fi floare la ureche. Procură-ți neapărat noul Brow Kit (129 lei) și creionul Brow Sculpt (81 lei), ambele disponibile în tonuri diverse, astfel încât să se potrivească perfect nuanței naturale a sprâncenelor tale.

FOTO: PR
Text: Ana-Maria Prunariu

Colorami!

E sezonul nuanțelor tari, perfecte pentru a-ți exprima personalitatea. Și le poți avea pe toate, cu nici 50 de lei.

NAILS LIKE RITA'S
Colecția de lacuri de unghii Rita Ora 60 Seconds Super Shine (8,66 lei, de la Rimmel London) vine în culori electrizante – poartă fuchsia sau Fashion Heaven.

NOTE ACVATICE
Răsfață-te într-o baie înspumată cu gelul de baie Sephora Out to Sea Lagoon (34 lei), cu extract de algă albastră.

SECRETUL CLEOPATREI
Laptele face minuni pentru părul tău; convinge-te folosind balsamul spray Nivea Hairmilk 7 plus (19,50 lei), dedicat părului cu structură fină.

PROTECȚIE ȘI BRONZ
Pentru ca toate vrem un pic de culoare pe piele, există produse de protecție solară care activează bronzul: Solait SPF 30 Moisturizing sun spray (29 lei, exclusiv la Marionnaud).

GENE COLOSALE
Noua mascara Maybelline NY the Colossal Big Shot Volum Express, (39 lei) te va face să renunți la ideea de a-ți pune extensii.

CHEERS!
Începe-ți ziua cu un duș energizant cu note îmbătătoare de Mojito: The Body Shop Virgin Mojito Shower Gel (35 lei).

PARFUM DE VARĂ
Nu e nevoie de o avere ca să miroși bine – încearcă noile arome C-Thru. În imagine, C-Thru Glamorous (EDT 30 ml, 32 lei).

PIELE FINĂ
Hidratează-ți corpul din belșug cu o loțiune inspirată de frumusețea nordicelor: Oriflame Northern Beauty Hand&Body Lotion (14,99 lei).

PRIVEȘTE CERUL!
Sau marea... Conturează-ți pleoapele cu un creion în nuanțe acvatice precum Bourjois Contour Clubbing Waterproof (22,60 lei)

MANICHIURA DE VACANȚĂ
Fie că vei călători în Insulele Fiji ori ba, noile lacuri din colecția inspirată din destinația cu pricina te va fascina – în imagine nuanța Exotic Birds Do Not Tweet (50 lei).

O MASCĂ PENTRU ORICE
Acum poți folosi o mască pentru aproape orice: buze, ochi, nas, față, mâini, picioare. Sephora acoperă toată gama; se vând separat – (între 7 lei-18 lei fiecare), sau în setul All Inclusive Masks (91 lei).

SE POARTĂ NEAPĂRAT
Geanta ta de plajă trebuie să conțină o perie pentru păr, iar Compact Stylerul de la Tangle Teezer (34,90 lei, la Sephora) este ideală.

FOTO: PR. STUDIO D.
Text: Ana-Maria Prundiu

Vrei o casă perfect decorată?

PENTRU IDEI INTRĂ PE

www.casa-gradina.ro

BurdaInternational RO

FOTO: Olga Thomas

GĂSEȘTE BUCURIA ÎN LUCRURI MĂRUNTE, CU BRĂȚĂRILE CO88 COLLECTION

În colecțiile de bijuterii CO88 Collection veți găsi bijuterii inspirate din toate elementele naturii. Mixul perfect dintre materiale și culori dă viață fiecărei colecții. Fiecare piesă este rezultatul unui lung și meticulos proces care implică multă creativitate și răbdare. Materialele sunt selectate manual și fiecare bijuterie este făcută de către bijutieri profesioniști.

Brățările CO88 sunt create pentru a fi purtate de femei care iubesc viața și care apreciază natura. Fiecare piesă are o semnificație profundă și aduce noroc. Chiar și numărul 88 din denumirea brandului este considerat unul norocos. Cuvintele-cheie în purtarea acestor brățări sunt iubirea și bucuria, sentimente care fac parte din esența spiritului tău. Găsești colecțiile în magazinele Splend'or, Be in time, B&B Collection și online pe bb-shop.ro.

VARA CERCEILOR WOW

Vrei să scoți din anonimat o ținută simplă? Avem pentru tine cea mai rapidă variantă: cerceii statement Thomas Sabo. Pentru o seară în oraș, o ocazie specială sau chiar pentru completarea unei ținute la birou, bijuteriile Thomas Sabo aduc strălucire oricărui outfit.

Poartă cercei statement de mari dimensiuni pentru face o declarație de stil, dar păstrând totuși un aspect minimalist. Acești cercei poartă numele de „statement" deoarece intenția este ca ei să fie elementul care atrage atenția în ținuta ta. Pentru a păstra acest look alege să porți inele simple sau un colier fin din colecția Thomas Sabo.

Cea mai importantă caracteristică a bijuteriilor Thomas Sabo este individualitatea: deși modelele de pandantive, cercei, lanțuri, talismane și brățări sunt diverse și diferite, acestea se pot combina perfect între ele, ajutându-te să-ți creezi un stil personal și să te reinventezi în fiecare zi .

Modele sunt disponibile în magazinele Be in Time și online pe bb-shop.ro.

ÎNCEARCĂ NOUA MASCARA THE ONE NO COMPROMISE DE LA ORIFLAME

Cu o formulă super-rezistentă la apă, ce nu se întinde, nu pătează și nu se desprinde, No Compromise este acea mascara cu o rezistență dincolo de așteptări. Tehnologia inovatoare Lash Wrap formează o peliculă în jurul fiecărei gene, pentru a crea volum și alungire dramatice, și totodată permite îndepărtarea acesteia cu ușurință, doar cu apă caldă.

PENTRU DEMACHIERE NU AI NEVOIE DE DEMACHIANT, DOAR APĂ CALDĂ

1. Aplică mascara de la baza genelor înspre vârfuri. Pentru gene mai voluminoase și mai lungi, repetă aplicarea.
2. Tehnologia Lash Wrap formează în jurul genelor o peliculă fină și rezistentă la apă care nu curge, nu pătează și nu se desprinde de pe suprafața acestora.
3. Când dorești să o îndepărtezi, folosește apă caldă și presează ușor genele. Pelicula va aluneca fără efort de pe gene.

Preț: 34,90 lei

DESCOPERĂ NOUA GAMĂ DOUGLAS — SEATHALASSO

Energizant, regenerant, hidratant. Noua linie de produse Douglas Home Spa oferă o modalitate plină de prospețime de a-ți răsfăța corpul și sufletul: ingredientele stimulative direct din ocean vor avea grijă de pielea ta. Iar aroma de care vei deveni dependentă te va face să te scufunzi într-o mare de vitalitate și relaxare – chiar în baia locuinței tale. Aceste produse sunt îmbogățite cu alge marine — un complex puternic de extract de plante care conține cinci alge diferite: Alga brună, Nori, Enteromorpha, Wakame și Lithothamnium. Ajută la restabilirea echilibrului natural al pielii datorită elementelor pe bază de ioni. Și absoarbe sărurile minerale marine, cum ar fi calciu și iod. Aceste elemente oferă o modalitate naturală de a restabili vitalitatea și de a îmbunătăți aspectul pielii. O formulă excelentă pentru a te bucura de pielea ta!

#SELFIE

PSIHO, CARIERĂ,
FUN & ASPIRAȚII

CONSTRUIEȘTE O STIMĂ DE SINE SĂNĂTOASĂ

Nu mai e un secret că întreaga ta viață se învârte în jurul stimei de sine: de la curajul de a ieși dintr-o relație toxică și până la succesul cu care interacționezi în interiorul unui grup, încrederea de sine (sau lipsa ei) se vede de la o poștă.

#1
FĂ CURĂȚENIE GENERALĂ

Poate părea straniu, dar ceva nu e în ordine cu tine, emoțional vorbind, atunci când trăiești în dezordine (aș putea povesti detaliat despre asta, din experiență proprie). Da, stima de sine are mare legătură cu felul în care arată locuința ta — poate pentru că, la nivelul subconștientului, un spațiu frumos și curat este corelat cu un statut social mai înalt. Așadar, dacă ești o persoană dezordonată ca mine, încearcă să faci curățenie mai des — această simplă schimbare te va ajuta să mergi mai dreaptă pe stradă. Iar eu voi încerca să-ți urmez exemplul.

#2
PROVOACĂ-TE CONSTANT

Provocările sunt distractive și ne scot din rutină, iar atunci când le facem față cu brio ne simțim ca un Superman care tocmai și-a îndeplinit misiunea. Nu trebuie să-ți propui să salvezi lumea — începe cu lucruri mici, cum ar fi să înveți să gătești un nou fel de mâncare sau să pictezi un tablou abstract. Noutatea îți va stimula secreția de dopamină din creier, un hormon ce se află în strânsă legătură cu stima de sine.

#3
CITEȘTE MULT, CITEȘTE ORICE

Cărți de astronomie, de istorie și geografie... romane bune și chiar romane proaste — citește tot ce-ți pică-n mână. Cărțile te ajută să-ți extinzi cultura generală (mai ales dacă alegi subiecte cât mai diverse) și să devii, pur și simplu, mai deșteaptă, lucru care îți crește stima de sine. Vei fi mai sigură pe tine atunci când vei interacționa cu alți oameni și vei avea parte de conversații interesante, inițiate chiar de tine.

FOTO: JULIA MAYOROVA. STYLING: POLINA SHABELNIKOVA. HAIRSTYLE & MAKE-UP: YANA KOVALCHUK. MODEL: JESSIKA MORROW/WILHELMINA. PRODUCĂTOR: TAMARA AYDEMIR.
Text: Teodora Tîrcă

PERICOL LA CERERE

Aplicațiile de mobil ne dau posibilitatea să obținem foarte ușor tot ce vrem, când vrem – o întâlnire, un drum cu mașina, un masaj, o cină. Dar adevărul neplăcut este că disponibilitatea noastră de a ne încrede în străini ne poate pune în pericol siguranța.

De Hannah Seligson. Traducere și adaptare: Teodora Tircă

ILUSTRAȚII DE
MATT CHASE

A

nul trecut, într-o sâmbătă noaptea, Maria M., în vârstă de 25 de ani, era într-un bar din centrul New York-ului, sărbătorind ziua unei prietene. Era una dintre acele petreceri grozave la care nici nu-ți dai seama cum trece timpul și te trezești că s-a făcut deja 2 dimineața. Maria era obosită, așa că a comandat un Uber – un răsfăț ocazional pe care și-l permitea în nopțile târzii, pentru că de cele mai multe ori prefera metroul. Cinci minute mai târziu, telefonul o anunța că șoferul ei este în fața barului. Puțin ametită, Maria a străbătut trotuarul până la mașină. „Tu ești șoferul meu?", l-a întrebat pe tipul de la volanul mașinii care tocmai trăsese lângă trotuar. „Da", i-a răspuns.

A urcat, dar destul de curând a realizat că șoferul merge pe autostradă în direcția greșită – spre nord, în loc de sud, unde era casa ei din Brooklyn. Când l-a întrebat de ce, șoferul a mormăit ceva despre o rută alternativă. Ce ciudat, s-a gândit, dar „nu aveam de gând să mă cert cu el", își amintește ea. Poate că știa o scurtătură. Pe măsură ce ieșirile de pe autostradă erau depășite rapid, Maria și-a dat seama că nici măcar nu verificase datele de identificare ale mașinii, ca să le compare cu cele pe care le primise pe aplicație. Cu siguranță, individul nici măcar nu lucra la Uber.

Tipul i-a cerut telefonul și i-a șuierat printre dinți: „Să nu-ți aud gura, pentru că altfel am să te violez." Pretindea că are și o armă. Împietrită de groază, Maria a pus pe bancheta din față geanta ei de designer, bijuteriile și cardul, mințind că cerceii ei ieftini erau scumpi și recitând codul pin al cardului. „Am crezut că urmează să îmi facă ceva îngrozitor și apoi mă va abandona pe marginea drumului", spune. „Am crezut că am să mor."

Parcă trecuseră ore când a ieșit de pe autostradă în Harlem, la distanță mare de cartierul în care locuia. „Înainte să te duc acasă, poate o să facem și sex", a spus el. Panicată, s-a concentrat pe evadatul din mașină. La un semafor a sărit din autoturism și a dispărut în noapte.

Fără acte sau telefon, a reușit cu greu să oprească o mașină de poliție. Polițistul, presupunând că este doar o tânără beată care s-a rătăcit, nu i-a luat nicio declarație, dar a urcat-o într-un taxi care a dus-o în siguranță acasă, unde a trebuit să urce după bani. La câteva săptămâni după această întâmplare, Maria a reînceput să folosească Uber.

ORBI LA PERICOLUL PE CARE ÎL REPREZINTĂ STRĂINII

Revoluția digitală a schimbat comportamentul uman în moduri pur și simplu năucitoare, dar, de departe, cel mai surprinzător este acesta: Am devenit automat încrezători în străini, cărora le oferim detalii din viața noastră, fără să ne obosim să verificăm dacă sunt persoane de încredere.

Cu zece ani în urmă, majoritatea femeilor s-ar fi gândit de două ori înainte de a accepta ca un tip abia cunoscut să le monteze mobila de la IKEA, să le însoțească la plimbarea câinelui, să stea în dormitorul lor când dau cu aspiratorul sau pur și simplu să stea în dormitorul lor. Dar tehnologia și serviciile care au devenit disponibile odată cu ea au deschis o ușă către viața noastră străinilor dornici să ajute, dar și amatorilor de amor neconvențional. Aceștia au nevoie de doar câteva click-uri și sunt gata să îndeplinească orice dorință, de la chestii practice, la care toată lumea știe că femeile nu se pricep, până la satisfacerea celor mai profunde nevoi emoționale. Chiar și mamele, care erau cele care te sfătuiau să nu vorbești cu străinii, au ajuns să comande până și bone cu ajutorul unor aplicații dedicate.

Avantajele sunt pur și simplu seducătoare și omniprezente. Americanii cheltuiesc pe servicii la cerere impresionanta sumă de 5,76 miliarde de dolari, anual. Mii de afaceri oferă bunuri și servicii la cerere, spune Jeremiah Owyang, fondatorul Crowd Companies. În 2016, Pew Research Center a raportat că 72% dintre americanii adulți au încercat cel puțin un astfel de serviciu.

„Reperele noastre se schimbă", explică Colin Strong, șeful departamentului de științe

CONFORT ÎN CUNOȘTINȚĂ DE CAUZĂ. CELE MAI DEȘTEPTE MODURI ÎN CARE SĂ FOLOSEȘTI SERVICII ONLINE

1 Verifică și tu
Multe dintre businessurile care oferă servicii la cerere fac doar verificări de rutină celor pe care îi angajează. Mergi pe site-ul lor și caută politicile de confidențialitate, încearcă să afli dacă au toate actele în regulă sau dacă sunt implicați în procese sau probleme cu justiția.

2 Citește review-uri
Citește cu atenție tot ce găsești despre serviciul respectiv. Dacă există doar un număr mic de review-uri, rămâi vigilent. „Acelea pot fi scrise de prieteni", spune Arun Sundararajan, autorul cărții The Sharing Economy. „Alege persoana cu 100 de review-uri bune."

3 Asigură-ți spatele
Înainte de a face orice sau a merge oriunde cu un străin, sună-ți cel mai bun prieten. Și mai bine, fă asta de față cu șoferul/meseriașul care a venit să îți zugrăvească bucătăria/tipul pe care l-ai cunoscut pe un site de dating, îți sugerează Sundararajan. Spune: „Salut! Tocmai plec până la mare cu tipul pe care l-am cunoscut/A venit meseriașul care îmi zugrăvește bucătăria/Am urcat în mașina care mă duce la concert în seara asta."

ÎN MULTE ORAȘE DIN AMERICA, POȚI SĂ PRIMEȘTI ÎN CASĂ O MENAJERĂ, PE CARE ȚI-O TRIMIT CEI DE LA HANDY, POȚI SĂ-I TRIMIȚI PE CEI DE LA INSTACART SĂ-ȚI FACĂ CUMPĂRĂTURILE, PE CEI DE LA POSTMATES SĂ-ȚI ADUCĂ PRÂNZUL, PE CEI DE LA TASKRABBIT SĂ-ȚI FACĂ CURAT ÎN DULAP, ȘI TOATE ASTEA ÎNAINTE SĂ VINĂ CEI DE LA PRIV SĂ TE COAFEZE ÎN PROPRIA BAIE, PENTRU ÎNTÂLNIREA PE CARE ȚI-AI SETAT-O PRIN BUMBLE, LA CARE AJUNGI LUÂND UN LYFT.

4 Fii atentă ce poze folosești

„Dacă folosești aceeași poză și pentru aplicațiile de dating și pentru LinkedIn, spre exemplu, la o simplă căutare după poză oricine poate afla numele tău real, locul de muncă și alte detalii," spune Jordan Arnold, șeful serviciului cu clienții de la o firmă privată de detectivi. Alege o fotografie special pentru aplicațiile de dating.

5 Ai grijă ce vorbești

„Dacă nu ești atentă, până ajungi la aeroport, spre exemplu, șoferul mașinii poate afla numele tău întreg, adresa exactă și pentru cât timp vei fi plecată", spune Arnold. Și cineva pe care l-ai lăsat să îți intre în casă (tipul care îți livrează un colet sau cel care îți montează mobila) poate să afle cu ușurință că ești singură acasă pentru câteva zile.

comportamentale de la Ipsos, o cunoscută firmă de cercetare de piață, și autor al volumului *Humanizing Big Data*. „Îi vedem pe cei din jurul nostru folosind astfel de aplicații și devine foarte rapid o chestie acceptabilă." Să îți împarți casa și mașina reprezintă de cele mai multe ori alternative mai ieftine decât cele clasice, ceea ce este mai mult decât atrăgător pentru „mileniali". Dar oamenii încep să prețuiască din ce în ce mai mult experiențele în detrimentul lucrurilor materiale, spune Strong. Și pe măsură ce ne grăbim să adoptăm noutatea – să cunoaștem oameni noi, să mergem în locuri noi, să încercăm lucruri noi – preocuparea pentru siguranță poate părea pur și simplu ciudată. Nu ne deranjează că o aplicație care oferă servicii la cerere are doar o poleială de Silicon Valley. Este simplu să le vedem ca pe instrumente dedicate, folosite doar de către oameni care au fost atent verificați și sunt inofensivi. Aceasta este o iluzie, spun experții și, în unele cazuri, o eroare. „Obiceiul acesta de a împărți lucruri nu face altceva decât să încerce să transforme străinii în prieteni", spune Lucas Coffman, doctor în economie și profesor asociat la Universitatea Harvard. Fotografia unui șofer sau un profil pe un site de dating „ne pot induce un aer de familiaritate", adaugă el. „Dar aceste companii nu fac o treabă perfectă."

„Suntem în plin proces major de învățare", adaugă Katie L. Greer, expert în securitate cibernetică și fost ofițer specialist în analiza informațiilor la Poliția din Massachusetts. „Pentru că aceste aplicații sunt atât de utile și la îndemână, uităm de cele mai elementare principii de securitate și de confidențialitate."

PREȚUL ACCESULUI FACIL

Dar abandonarea acestor principii vine la pachet cu un cost enorm. Au fost raportate sute de reclamații de agresiuni fizice și sexuale ale unor șoferi ai serviciilor de ride-sharing, în ultimii ani. În 2015, un bărbat a fost găsit vinovat de ademenirea și violarea unei adolescente de 16 ani, folosindu-se de platforma couchsurfing.com, și a fost acuzat că ar fi făcut asta unui număr de mai mult de 15 alte femei. Purtătorul de cuvânt al firmei care deține aplicația Handy și care trimite personal calificat pentru curățenie la domiciliul clientului a spus că în 2016 a primit mai mult de 500 de reclamații de la clienți care semnalau faptul că li s-au furat lucruri din casă.

În același timp, în ultimii ani, impostori care se pretindeau șoferi Uber, precum cel cu care a avut de-a face Maria, au fost suspectați de agresiuni sexuale și jafuri peste tot în America. Chiar Uber a tras un semnal de alarmă în legătură cu șoferii – unii dintre ei având însemne Uber false — pretinzând că sunt reprezentanți ai serviciului în aeroporturile din New York.

Un sondaj al Pew Research Center a scos la iveală faptul că 42% dintre femeile care au folosit aplicații sau au accesat site-uri de dating au fost hărțuite sau s-au simțit inconfortabil. În Anglia, numărul celor care au raportat că au fost violate la prima întâlnire cu persoane cunoscute pe site-uri de dating sau prin intermediul aplicațiilor de acest fel a crescut de șase ori din 2009 până în 2014. Și în America, FBI-ul a recunoscut că înșelătoriile realizate prin intermediul site-urilor de dating sunt cele mai costisitoare infracțiuni, pentru victimele acestora.

Cu toate acestea, pentru generațiile născute în era digitală, ai cărei reprezentanți pot număra pe degetele de la o mână de câte ori au chemat un taxi din mijlocul străzii sau au înnoptat într-un hotel tradițional, riscurile asociate folosirii acestor aplicații care oferă servicii la cerere sunt pur și simplu de neimaginat.

Acum câțiva ani, Elizabeth A., în vârstă de 33 de ani, a mers la câteva întâlniri cu un tip cunoscut pe OkCupid. Într-o seară, când la restaurantul unde ar fi trebuit să ia cina aveau de așteptat două ore, „tipul și-a ieșit pur și simplu din minți", își amintește ea, „mi-a reproșat că am stricat întâlnirea și că din cauza mea s-a dus totul de râpă, și toate astea spuse pe un ton amenințător." Elizabeth s-a speriat suficient de tare încât – la fel ca Maria – să fugă cât au ținut-o picioarele de la el din mașină, când a oprit într-o

NE-AM OBIȘNUIT ATÂT DE TARE SĂ AVEM ÎNCREDERE ÎN STRĂINI CU TOT FELUL DE DETALII DIN VIAȚA NOASTRĂ ÎNCÂT ACUM NICI NU NE MAI OBOSIM SĂ CONFIRMĂM CĂ EI SUNT, CU ADEVĂRAT, STRĂINII CORECȚI.

intersecție, deși era pe tocuri. Câteva zile mai târziu, a primit un mesaj pe telefon de la tip: „Ce ai pățit în seara aia de ai plecat așa???" Și-a șters imediat contul de pe OkCupid, dar folosește în continuare Lyft, Uber, Airbnb, Wag!, Handy, Rover și Postmates. Motivele ei: „Oamenii cu care interacționez când folosesc aceste servicii lucrează pentru o companie. Consider că este o diferență între a folosi aplicații pentru servicii la cerere și aplicațiile mobile cu ajutorul cărora cunoști tipi."

ASCULTĂ-TI INTUIȚIA

Indiferent cât de inofensivă pare o persoană, trebuie să ai încredere în instinctele tale, avertizează Katie L. Greer. „Dacă ceva nu pare în regulă, cel mai probabil nu este."

De asta ar fi vrut să țină cont Emily A., în vârstă de 28 de ani. În drum spre familia ei, de Ziua Recunoștinței, în urmă cu doi ani, ea și logodnicul ei s-au oprit în Palm Springs, ca să facă o pauză pe drumul dintre L.A. și Arizona, unde locuiau ai ei. A folosit o aplicație de mobil și a găsit o cameră de oaspeți drăguță, care avea review-uri bune, pentru doar 60 de dolari pe noapte.

Când au ajuns, pe la 8 seara, au simțit „ceva ciudat", își amintește ea. Familia care locuia în casă se holba la ei prin geamuri și niciunul dintre ei nu arăta ca în pozele pe care le văzuseră online. Dar au alungat repede presentimentul neplăcut – era vorba doar de o noapte. În jurul orei 2 dimineața au auzit pe cineva la ușă. „Ne-am ieșit din minți de spaimă", spune Emily. Tipul de afară a întrebat: „E cineva înăuntru?" Pretindea că a uitat că închiriase camera de oaspeți. Emily a fost atât de șocată, încât, după ce tipul a plecat, ea și logodnicul și-au făcut bagajele și duși au fost. (Când a făcut reclamație, a recuperat cei 60 de dolari și a primit credit pentru o ședere ulterioară.)

Multe platforme mari de acest fel nu pot verifica la sânge fiecare persoană care își pune casa la dispoziție — asta dacă măcar fac o verificare – așa că se bazează pe comunitatea de utilizatori să posteze feedback și să tragă semnale de alarmă. Dar gazde cu review-uri de cinci stele nu se găsesc atât de ușor, așa că mulți dintre cei care folosesc aplicațiile aleg să aibă ca un criteriu esențial prețul și nu review-urile.

Companiile care oferă servicii contracost precum Uber, Lyft și Handy fac verificări când vine vorba despre cei care vor oferi serviciile cu pricina. „Și multe platforme care au ca obiect de activitate oferirea de cazare au făcut eforturi substanțiale pentru ca persoana care folosește serviciile să afle cât mai multe despre cel care le oferă", spune Arun Sundararajan, profesor la Stern School of Business și autor al cărții *The Sharing Economy*. „Cu toate acestea, nu este vorba despre un hotel, care este responsabil de experiența ta de la început până la sfârșit. Realitatea este că ai o misiune foarte dificilă în a găsi servicii de calitate și sigure, în același timp."

În mod ironic, un al doilea val de aplicații care se folosesc de cea mai avansată tehnologie încearcă să ne ușureze misiunea de a găsi servicii de calitate, care să fie și sigure. Una dintre ele, Scamalytics, are ca scop descotorosirea de pe site-uri de dating de escroci. Un nou serviciu de ridesharing din Boston, numit Safr, angajează în majoritate șoferi femei și face o verificare mult mai serioasă a celor pe care îi angajează, inclusiv prin interviuri față în față cu recrutorii. Aste, un serviciu care, contra sumei de 30 de dolari, face o verificare de către investigatori profesioniști persoanei care te interesează ca potențial partener de pe un site de dating, a fost lansat de către Julie Nashawaty după ce a descoperit că un tip pe care îl cunoscuse prin intermediul unei aplicații de dating făcuse închisoare pentru jefuirea unei bănci. (Din ianuarie, de când a lansat serviciul, spune că 25% dintre cei pe care i-a verificat au fost impostori sau escroci.)

Aplicații mai cunoscute au dezvoltat, de asemenea, o serie de noi utilități: Uber, spre exemplu, permite utilizatorilor să indice o intersecție în loc de o adresă precisă de destinație, iar noul device implementat de Lyft permite șoferului și pasagerului să se găsească folosind un cod de culori.

Cu toate acestea, vigilența ta rămâne metoda cea mai sigură prin care te poți feri de astfel de probleme. Maria, spre exemplu, are reguli pe care le respectă, de atunci: „Știu că aceste aplicații nu au cum să fie perfect sigure, așa că, de fiecare dată când folosesc un astfel de serviciu, îmi anunț câțiva prieteni unde sunt." (Uber le permite celor care îl folosesc să facă asta direct din aplicație.)

Și Emily a devenit mai selectivă atunci când își caută un loc unde să stea – preferă să închirieze spații dedicate exclusiv turismului, cu poze făcute profesionist și multe review-uri — și merge în astfel de locuri doar în condițiile în care călătorește împreună cu o altă persoană. Chiar dacă a avut o experiență atât de neplăcută, asta nu a făcut-o să renunțe cu totul la astfel de servicii. Va merge în curând la o nuntă într-o zonă unde nu există hoteluri și a rezervat deja ceva pe Airbnb. „Casa e la 15 minute de mers pe jos de locul unde va avea loc nunta. A meritat, pentru acest avantaj."

SERVICII SIGURE 4 APLICAȚII CARE CONDUC ÎN TOPUL SIGURANȚEI

Safr
Un business nou, care oferă un serviciu de rideshareing, are angajate mai ales femei pe post de șoferi, pe care le-a intervievat serviciul de HR. Mașinile sunt monitorizate în timp real și, dacă una dintre ele părăsește traseul pe care ar trebui să meargă, se intervine de urgență.

Zeel
O aplicație care îți aduce acasă o persoană care să îți facă masaj poate suna pur și simplu periculos (tu, singură acasă, goală, cu un străin care...). Dar angajații Zeel sunt maseuri profesioniști, fac doar masaj terapeutic și sunt verificați riguros în persoană.

Glamsquad
Înainte de a-ți trimite acasă profesioniștii care să se ocupe de părul și de machiajul tău, aceștia sunt verificați cu atenție, au parte de o evaluare psihologică și trebuie să urmeze un curs de specialitate de 40 de ore.

Rover
Pe lângă verificările riguroase pe care le fac celor cu care lucrează, compania care se ocupă de îngrijiri acordate animalelor de companie cere la angajare scrisori de recomandare și parcurgerea unui test privind siguranța animalelor (numai 15% dintre aplicanți ajung să lucreze pentru companie).

DE CE SUNTEM ATÂT DE OBSEDATE DE unicorni?

Charlie nu mai e demult singurul unicorn din sat. De la alcool, la pâine prăjită, femei în toată firea sunt obsedate de miticul armăsar în toate culorile curcubeului, descoperă **Mel Evans**, colaboratoarea noastră.

DACĂ VĂ PLACE CAFEAUA, să citiți chestii pe internet, să vă folosiți ochii sau pur și simplu să observați lucruri, probabil că v-ați dat seama de influxul de produse inspirate din unicorni care a inundat mapamondul.

Au trecut zilele alea când doar My Little Pony îți gâdila apetențele pentru căluți colorați. Acum sunt tot felul de lucruri din seria asta, de la machiaj în nuanțe de unicorn și pâine prăjită colorată, la colaci pentru piscină, ornamente pentru casă, esență de unicorn pentru ten și glitter umed. În căutările mele, am dat chiar și peste un dildo unicorn. Pe bune.

Ne-am blocat într-un matrix sclipicios de proporții incomensurabile. Și fix când mă pregăteam să închei aventura mea în domeniu, Starbucks a introdus frappuccino-ul unicorn – o băutură care nu are niciun strop de cofeină în ea, doar siropuri delicioase care-ți mențin glucoza la cote înalte și te pregătesc pentru joacă. Uite așa, hype-ul a ajuns la cote alarmante.

DAR... DE CE?

Adam Ferrier, psiholog în materie de comportamente ale consumatorilor, spune că putem să dăm vina pe șefii în tehnologie din Silicon Valley, pentru că ei au născocit ideea. Au început să folosească termenul „unicorn" în 2013 pentru a descrie o oportunitate de investiție rară și pozitivă – a cărei valoare de cele mai multe ori depășea miliardul - și, deși toată faza a început relativ inocent, nu a durat mult până ce masele au atașat cuvântului propriile semnificații.

„Trendul unicornilor are două vârfuri-cheie: acest înțeles cool, tehnologic, dat de Silicon Valley, dar și meme-ul inocent", explică Ferrier. „E simpatic și haios, dar și inteligent. Dacă participi la trendul unicornilor, participi la un trend care e aspirațional, dar jucăuș în același timp."

Dar de ce femeile în toată firea se emoționează anormal de mult în fața miticilor galopanți care-s, până la urmă, doar o plăsmuire a imaginație noastre (știai asta, da?)

„E ceva Freudian și sexual la ei", spune Ferrier. „Faptul că unicornii nu există înseamnă că n-o să apară unul ca să ne strice distracția – n-o să fie prins făcând chestii rele."

Așa e, n-o să apară casete sexuale sau scandaluri cu cocaină: unicornii sunt strălucitori și prietenoși cu familiile. Mai mult decât atât, au apărut într-o perioadă când societatea are nevoie să-i fie distrasă atenția de la torentele de mizerie care se întâmplă zilnic în univers. Politica, morțile și distrugerea... ce-i atât de rău în a te folosi de un pic de sclipici pentru a înlătura vibe-ul negativ? E același motiv pentru care continuăm să devorăm episod după episod al show-ului Keeping Up With The Kardashians, nu-i așa? Și dacă lumea devine prea mult de suportat, există plasturi cu unicorni care te ajută să acoperi orice durere fizică.

Din cauza supra-saturației însă, unicornii au început să-și... scoată coarnele. Hai să ne întoarcem la frappucino-ul unicorn de la Starbucks, menționat mai devreme. Trendul a început cu „da, ok, e drăguț", dar a ajuns la „da, ok, e ridicol." În Williamsburg, cafeneaua The End Brooklyn dă în judecată Starbucks pentru 10 milioane de dolari pentru că le-au copiat ideea cu unicornii. Așa e, exact când credeai că Starbucks a dat startul petrecerii, se pare că Brooklyn știa de dinainte ce e cool - și nu sunt fericiți pentru că altcineva le-a furat ideea. Ferrier explică, însă, că natura publicității și comunicării de brand înseamnă că aceste companii trebuie să muncească cu stereotipuri și scurtături mentale. Așa că era doar o chestiune de timp până ce două companii diferite aveau să se dea cap în cap pe tema unicornilor.

CE-I ATÂT DE RĂU ÎN A TE FOLOSI DE UN PIC DE SCLIPICI PENTRU A ÎNLĂTURA VIBE-UL NEGATIV?

„Nu ai prea mult timp la dispoziție să-ți transmiți mesajul", spune el. „Dacă există un meme prestabilit în societatea noastră, e ușor să spui, „Facem parte din cultura populară și vrem să ne jucăm și noi". Dar nu vei vedea branduri de top lucrând cu unicornii în materie de comunicare – doar cele mass market fac asta."

Dacă e să căutăm pe cineva sau ceva pe care să dăm vina, nu e nevoie să ne uităm mai departe de social media, zic eu. La momentul în care am predat acest articol pentru a fi tipărit, erau un pic peste 5.1 milioane de postări tag-uite #unicorn. Poate că trendul ăsta pare să fie pe steroizi pentru că ni se pun în față atât de ușor produsele obsesiei noastre. În plus, lucrurile inspirate din unicorni chiar sunt drăguțe.

SFÂRȘITUL E APROAPE?

Cu cât cresc mai rapid aceste trenduri, cu atât mai repede și cad în dizgrație. În fiecare secundă se publică un meme nou pe internet, doar pentru a fi înlocuit în ziua următoare cu ceva și mai absurd. Îți garantez că fidget spinner-ele o să fie aruncate la coș până apucăm noi să lansăm următoarea ediție de COSMO. Dar unicornii sunt diferiți. Nu ne-am dat seama de când subzistă în analele culturii pop. Dar atunci când încă o persoană cumpără încă un produs cu unicorni, încă o companie se decide să intre în ring și să facă bani din chestia asta. „În momentul ăsta, companiile zic: <<Luăm parte la conversație și călărim trendul alături de mase>>, spune Ferrier. Păi să călărim atunci, zic.

FOTO: THINKSTOCK.
Traducere și adaptare: Roxana Dobrilă

PENTRU UN DETOX DIGITAL, APĂSAȚI TASTA 1

Aș lăsa telefonul deschis pe masă, la îndemâna oricui ar vrea să-mi citească mesajele? Nu sunt chiar atât de sigură. Aș rezista fără el săptămâni în șir? Depinde unde aș fi sau cât de multe cărți captivante aș avea la îndemână. Noua cutie neagră a epocii moderne nu e doar păstrătoarea secretelor noastre, ca un jurnal în biți și pixeli, ci și cauza declanșării unei obsesii care poate fi cu greu tratată.

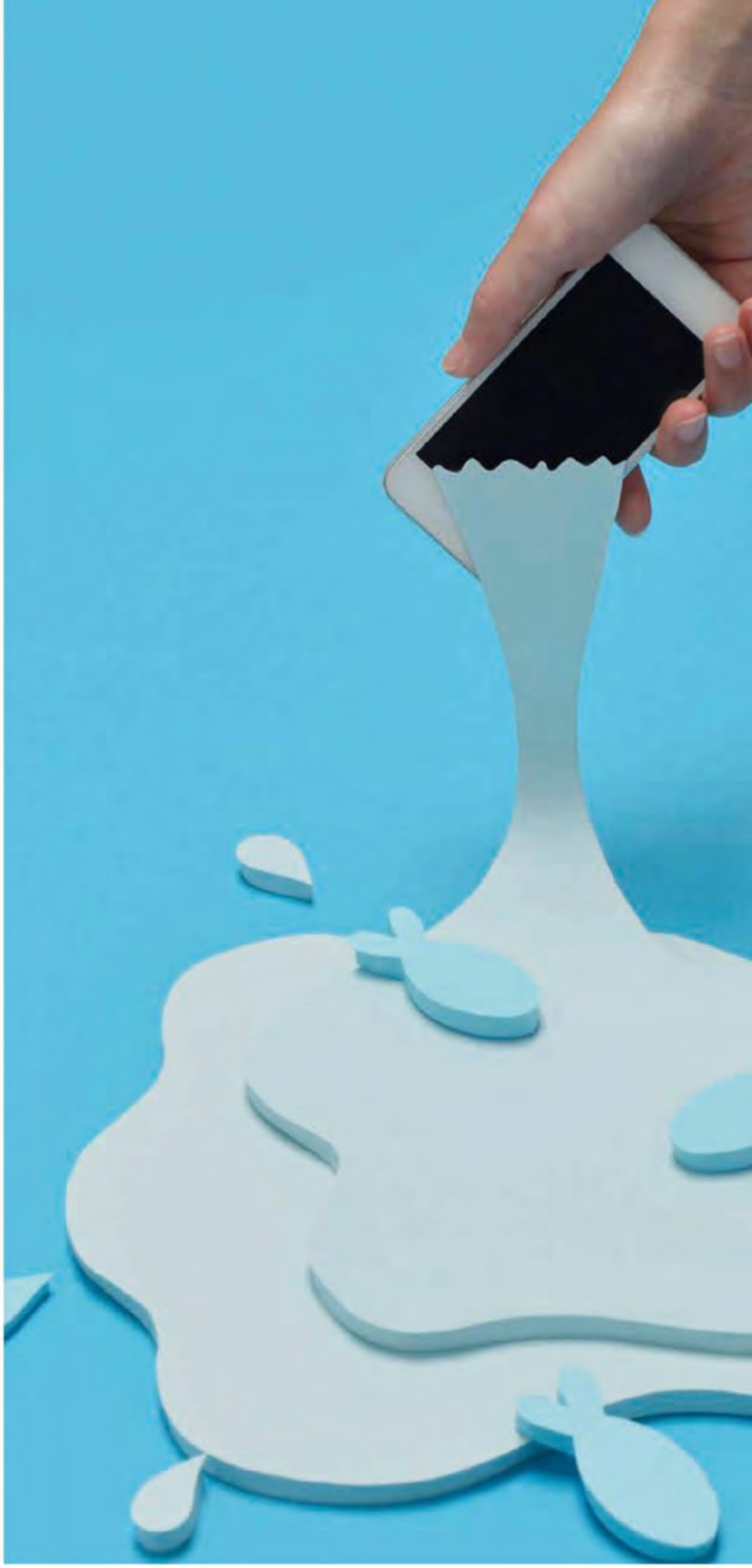


FOTO: GULLIVER/GETTY IMAGES. Text: Alina Alman

„AȚI VĂZUT PERFETTI SCONOSCIUTI AL REGIZORULUI PAOLO GENOVESE? Genial. Și înspăimântător, deopotrivă." Cam așa îmi încep discursul atunci când sunt întrebată ce film mi-a mai plăcut în ultima vreme. Și, în timp ce interlocutorii mei așteaptă să le spun că trebuie să meargă să vadă o chestie SF, în care lumea e amenințată de niște mașinării nemaivăzute și de roboți care capătă conștiință umană, eu mă gândesc doar că poate exercițiul de sinceritate pe care regizorul ni-l propune în film (cei șapte prieteni care își citesc, la masă, toate mesajele primite și ascultă, pe speaker,

apelurile tuturor) n-ar fi atât de îngrozitor. Depinde însă cu cine alegi să-l joci. Și, probabil, de cât de multe secrete ai față de cei din jurul tău. „Fiecare dintre noi are o viață ascunsă, pe care ceilalți nu o cunosc. Dacă, în urmă cu 20 de ani, secretele erau îngropate adânc în conștiința noastră, acum ele sunt păstrate în telefoanele mobile, în care avem fotografii, mesaje, conversații, și care păstrează tot, ca un soi de cutie neagră a existenței noastre", explica regizorul Paolo Genovese alegerea subiectului. Ce te faci însă când această cutie neagră este pusă la dispoziția tuturor? Când toate conversațiile și mesajele pot fi citite de oricine? „Nu știu dacă aș avea curajul să fac experimentul acesta cu oricine. Cu anumiți prieteni foarte apropiați, cred că da", zâmbește Dana Sota (danasota.com) la această întrebare. „Ah, eu una sigur nu aș încerca vreodată asta! Când mi-am uitat telefonul deschis, neparolat, acasă la fostul meu prieten, m-am panicat înfiorător. Până seara am stat stresată ca nu cumva să îl deschidă, să îmi citească conversațiile de pe Facebook sau să descopere că am și aplicația Tinder instalată. A făcut-o, și poate de asta ne-am și despărțit. Dar în general nu-mi place ideea ca oamenii să-și bage nasul în conversațiile mele", îmi spune prietena mea, Daniela.

„Cum toți oamenii au gânduri intime sau secrete, cei mai mulți simt nevoia să le imortalizeze pentru mai târziu. Fie că le consideră importante și nu doresc să le uite, fie că vor să aibă ocazia unei reevaluări peste timp, oamenii doresc să poată avea acces la gândurile trecute", explică sociologul Gabriela Militaru. „Așa a apărut jurnalul în care foarte multă lume și-a închis experiențele de viață, visele, dezamăgirile. Cum însă lumea a evoluat și viața însăși s-a computerizat, locul jurnalului pe care scriai cu toate culorile din lume a fost luat de telefonul mobil. Pe lângă alte funcții, mobilul este noul jurnal în care oamenii își salvează gânduri, idei, frânturi de conversații. Diferența este că scrisul pe telefon este mult mai fragmentar și mai concentrat, prin comparație cu zecile de foi înșiruite în jurnalul de altădată."

Un lucru e cert: dacă jurnalele scrise au dispărut aproape complet din viața noastră, telefoanele încep să se transforme în accesoriul fără de care nu am putea trăi. De pe ele vorbim (sau ne vedem) cu prietenii, cu ele facem cele mai frumoase fotografii de vacanță, ne comandăm cu un simplu click o pizza sau un costum de baie, de pe aceste device-uri citim știrile, aflăm cum va fi vremea și câte radare sunt pe drumul către mare. Și asta instant. „Telefonul mobil închide în el nu doar rânduri scrise pentru mai târziu, dar și motoare de căutare, subiecte de interes, e-mail-uri, date importante, conversații intime. Prin urmare, acest device a devenit o lume intim conectată oamenilor. Este un fel de a doua identitate. De unde și drama rătăcirii telefonului mobil, care nu este o simplă pierdere materială, ci poate, de multe ori, echivala cu pierderea identității, a dezvăluirii intimității", explică sociologul. „Imaginați-vă cum ar fi dacă cineva v-ar citi brusc absolut tot ce ați înmagazinat în telefon. Nici chiar cei mai apropiați prieteni nu au acces la multitudinea de informații strânse în memoria telefonului mobil. Și nu este vorba numai de ceea ce știm sigur că se află acolo, cât de ceea ce «probabil se află acolo». Sunt atât de multe informații, dar și intenții de a stoca informații secrete, încât nici nu mai știm dacă cutare fotografie secretă a fost sau nu ștearsă la timp sau dacă am dat delete unei anumite conversații intime." Hmmm, așa au început și povestea Snowden sau dosarele WikiLeaks…

PRIN URMARE, FĂRĂ TELEFON, AM REZISTA…

„Fără laptop pot sta cu săptămânile, fără telefon însă… aici e altă poveste. Cred că o zi reușesc să stau fără telefon, am făcut asta când eram în India, deși reflexul de a-l scoate din buzunar ca să fac poze m-a bântuit toată ziua. Cred că mi-ar lipsi conectarea virtuală fără telefon, dar probabil că acea conexiune reală cu cei din jur ar fi mult mai bună, aș fi mult mai prezentă în momentul de acum și aș reuși să dau mai multă atenție celor din jur", spune Laura Călin, cofondator Yoga City.

„Cred că aș rezista vreo două săptămâni, dacă aș fi într-o vacanță frumoasă, alături de cel drag. Probabil că m-aș întreba ce mai face băiatul meu, dar nu știu dacă aș duce atât de mult dorul tehnologiei", spune Dana Sota. „Încerc să renunț la obsesia telefonului în vacanțe. Nu pot să spun cât aș putea să trăiesc fără telefon, pentru că nu am nici cea mai vagă idee, n-am încercat încă. Dar sunt un om care se adaptează foarte bine și în scurt timp cu orice, așa că presupun că m-aș adapta cumva. Fără telefon aș avea mai mult timp să mă bucur de lucrurile din jur", argumentează și Cristian Șimonca (bloguluotrava.ro).

„A te desprinde de telefonul mobil/laptop este echivalent cu a te rupe, dacă nu de propria identitate, cel puțin a te rupe de realitate. «Dacă mă sună cineva important?», este prima scuză, chiar și atunci când nu aștept niciun apel important. «Dacă primesc un e-mail important?», este o altă scuză, chiar și când sunt în vacanță", zâmbește sociologul Gabriela Militaru. Ei bine, da, despre astea vorbeam! Stăm cu ochii în telefon, scrollând obsesiv Facebookul sau Instagramul sau dând refresh căsuței de e-mail fără a aștepta cu adevărat o veste importantă. „La voință, totuși, eu una mă pot desprinde de laptop și, chiar dacă primele momente sunt mai dificile, apoi pot să mă bucur de asta

și două săptămâni. Cu mențiunea că simt că trebuie să-mi anunț colaboratorii că nu voi avea acces la laptop, altfel mi-ar fi imposibil. E un sentiment bizar de vacanță de care aveam nevoie, pe care o voiam, dar pe care nu mă lăsam să o am. Iar când, în sfârșit, o am (pentru că a trebuit să mă forțez să o am), reușesc să mă bucur cu adevărat. Pot renunța și la internet în aceleași condiții: să se știe că lipsesc.

În schimb, nu pot renunța la telefonul mobil. Nu trebuie să-l folosesc, dar trebuie să știu că este prin preajmă în caz că sună. Este mai mult o rămășiță emoțională", încheie sociologul. „Am avut o săptămână în care laptopul mi s-a stricat, apoi o zi în care telefonul n-a vrut să funcționeze. Am fost total desprinsă de tehnologie. Asta e. Mi-am petrecut toată ziua la gym", spune Diana Colcer, redactorul-șef Cosmopolitan România.

Eu una știu sigur că aș putea supraviețui suficient de bine zile întregi fără acces la internet, Instagram, Facebook și e-mail (am încercat de altfel asta în Havana, mai mult de nevoie, de vreme ce obținerea unei cartele cu internet a fost o adevărată aventură). Și, de multe ori, recunosc că îmi las telefonul acasă atunci când plec să mă plimb prin parc sau uit de el cu orele atunci când stau la mal de mare cu o carte bună în brațe. Să nu-l mai am deloc… hmmm, nu știu zău. Și cu ce-aș mai face poze? Cum aș găsi o adresă în oraș? Cum aș ști că cei dragi mie sunt bine? Unde mi-aș nota toate adresele cafenelelor din lume? Cu un Polaroid? Cu un telefon fix? Cu o telegramă? O agendă?!

E clar, măcar puțin, cu toții s-ar putea să suferim de ceea ce, în termeni medicali, se numește acum nomophobie (no mobile phone phobia). Și, odată cu mine și cu voi, probabil și o mare parte dintre cei 5,1 miliarde de posesori de telefon mobil de pe întreaga planetă. Doctorul Larry Rosen, profesor de psihologie la California State University, citat de Cosmopolitan SUA, spunea că n-ar trebui să numim această dependență de telefonul mobil… dependență. „Aș spune că e mai degrabă obsesie sau nevoie compulsivă. Când ești dependent de ceva, o faci și revii la acel lucru pentru că te face să te simți mai bine. Însă cei mai mulți oameni nu-și verifică telefonul o dată la câteva minute ca să se simtă mai bine. O fac pentru că li se pare că vor pierde ceva important, ceva care se petrece în interiorul acestei cutii negre, ceea ce e mai degrabă un sentiment derivat din anxietate și frică". Așa că n-a durat mult până când au apărut „digital detox bootcamps", dar și clinici specializate în tratarea acestei forme de anxietate numită „nomophobia". „E atât de ușor să te pierzi în lumea virtuală a telefonului tău. De aceea avem tot mai multe cliente care se internează aici pentru a primi ajutor specializat. Nu le luăm telefoanele la internare, pentru că, odată plecate de aici, le vor folosi din nou, ci încercăm să le determinăm să își reducă timpul petrecut cu ele. Să le folosească doar dacă au nevoie cu adevărat", explică doctorii de la Morningside Recovery Center, din Orange County, o instituție în care sunt tratate cazuri de nomophobie.

UN DIGITAL DETOX AR FI NECESAR?

Este adevărat că nu ne putem lipsi prea ușor de telefoane, computere, rețele sociale sau internet; până la urmă, tehnologia face parte din viața noastră actuală, înlocuiește hărțile, scrisorile, cărțile, doctorul, nutriționistul și chiar psihologul. (Studiile realizate de Science Daily arată chiar că o persoană petrece circa 10 ore, în medie, pe zi, lipită de ecranul telefonului, tabletei sau calculatorului, de cele mai multe ori fără legătură cu job-ul pe care îl desfășoară!) Însă „digital detoxing" este trendul care va influența major comportamentul tuturor în următorii doi ani. Mai exact, vom fi încurajați să lăsăm acasă telefoanele mobile atunci când mergem la cafea cu prietenii, ni se vor șterge e-mailurile din inbox atunci când suntem în vacanță și restaurantele vor oferi discounturi pentru cei care renunță pe timpul cinei la tehnologie.

Slow life în loc de life on fast-forward? Ei bine, da. Mai exact, o serie de restaurante din SUA au anunțat că renunțarea la verificatul telefonului mobil în timpul mesei va fi răsplătită cu discounturi la nota de plată, ba unele chiar au impus regula „no mobile phones allowed inside". În Marea Britanie există National Unplugged Day, în care toată lumea este încurajată să renunțe la gadgeturile electronice. În Timișoara, la finalul anului trecut, un grup de tineri au organizat o seară „Fără gadgeturi", în care jocurile pe tabletă și telefon au fost înlocuite de Scrabble sau puzzle, iar telefoanele trebuiau lăsate acasă. În Londra există chiar străzi cu reședințe private unde și-au făcut apariția semne de „interzis vorbitul la telefonul mobil", similare celor existente în teatre, săli de cinematograf sau concerte. Nici marile companii nu s-au lăsat mai prejos și, în frunte cu gigantul Google, au început să încurajeze socializarea și în afara rețelelor virtuale și timpul petrecut alături de familie și prieteni, într-un mediu „tech free". Astfel, la Google angajații sunt încurajați să participe la cursurile „Search Inside Yourself", pentru a stimula creativitatea, și în interiorul companiei au început să apară și mai multe spații lipsite de tehnologie (da, la Google!), în care angajații se pot concentra asupra unor proiecte fără a fi deranjați și distrași de e-mailurile și notificările electronice repetate.

Cum faci să-i determini însă pe copiii acestui secol să nu mai butoneze pe tablete în vacanță? Iar pe mamele lor CEO să nu mai trimită e-mailuri atunci când sunt la Spa? Destul de simplu: îi duci în vârful muntelui, într-un „digital detox bootcamp", unde orice formă de tehnologie e interzisă (tabere extrem de populare în China, destinate adolescenților dependenți de tehnologie) sau… le tai semnalul. Spre exemplu, un hotel Spa din Germania (Villa Stéphanie) a impus politica „digital detox", ecranând practic semnalul telefoanelor mobile în interiorul hotelului, astfel încât oaspeții să se poată bucura de experiențele deosebite la Spa, și la fel au făcut și la Little Palm Resort din Florida Keys sau Ranch Malibu din Santa Monica. Până acum, eu una mi-am luat porția de tech-free de câteva ori pe an, în casa de vacanță a părinților mei, unde semnalul de telefonie mobilă era atât de slab, încât uneori funcționa doar apelul SOS. Și cred că aș putea încerca, într-un cerc restrâns, cu prietenii, jocul sinceității, cu telefoanele pe masă. Aș rezista să mă lipsesc de cutia neagră a zilelor noastre săptămâni la rând? Probabil că nu. Și, cu siguranță, n-aș vrea să știu ce e în telefonul tuturor celor din jurul meu. Chiar dacă (în teorie) ei n-au nimic de ascuns.

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

Gata?

NU UITA EDIȚIA DE VARĂ A REVISTEI NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

- [x] PĂLĂRIE
- [x] OCHELARI DE SOARE
- [x] BANI
- [x] TELEFON
- [x] BRICEAG
- [x] SFORI
- [x] CORT
- [x] LOPATĂ
- [x] PELERINĂ
- [x] SAC DE GUNOI
- [x] UNDIȚE
- [x] OCHELARI DE ÎNOT
- [x] BARCĂ
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Completează-ți lista și hai în vacanță!

natgeo.ro

O REVISTĂ EDITATĂ DE BurdaInternational RO

LA ORICE PUNCT DE DIFUZARE A PRESEI DIN 20 IUNIE

ACUM LA ORICE PUNCT DE DIFUZARE A PRESEI!

WWW.COSMOPOLITAN.RO
FACEBOOK.COM/WWW.COSMOPOLITAN.RO
INSTAGRAM.COM@COSMOPOLITANROMANIA

O REVISTĂ EDITATĂ DE
BurdaInternational RO

TIP SINGLE vs. ÎNSURAT

Zach Kornfeld
Single
26, din New York

Ned Fulmer
Căsătorit de 5 ani
30, din Florida

I-am rugat pe cei doi tipi care se ocupă de rubrica The Try Guys, de la BuzzFeed, să ne spună adevărul despre viața single versus cea împărtășită cu un partener. Descoperă diferențele.

Pizza și pijamale (partenerul e opțional).

Care e cel mai romantic mod de a petrece o vineri seară?

Să aprindem câteva lumânări și să comandăm sushi și vin.

N-aș zice că e ceva total interzis, dar nu e ceva ce aș face eu. La prima întâlnire vreau doar s-o cunosc puțin și să-mi dau seama dacă a vem chestii în comun.

E sexul la prima întâlnire total neinspirat?

Când simți, simți. Iar dacă simți că vrei să faci asta la prima întâlnire, fă-o.

Mi-ar plăcea să conduc până ieșim din nebunia orașului, să ne cazăm într-un apartament modern via Airbnb, să bem mult vin și să cumpărăm multe suveniruri de care nu avem nevoie.

Cum ți-ar plăcea să petreci un weekend în deplasare cu o femeie?

Mult sex, cu pauze de luat masa în cele mai chic restaurante din zonă.

Ar trebui să te oprești la 10-15 replici, altfel o să pari un ciudat și o să fugă de tine.

De câte ori pe zi îi scrii persoanei cu care ești?

Atât de des încât am nevoie de un abonament nelimitat.

Vreau să mă căsătoresc, dar nu în pripă. Cred că e important să te găsești pe tine înainte să-ți găsești partenerul, iar timpul petrecut singur te ajută cu siguranță să te descoperi.

Cum privești căsătoria?

Căsătoria a fost cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat. Totul e mai viu și mai plin de semnificație atunci când ești îndrăgostit de cea mai bună prietenă a ta.

De patru ori și jumătate, ca să fiu exact.

De câte ori pe zi te uiți după femei pe stradă?

La alte femei? De 2-3 ori. La soția mea? De câte ori vreau. Cea mai bună parte a mariajului e că poți să te holbezi nestingherit la fundul soției.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, ARIEL FULMER/FIG+STONE, KYLE CHRISTIE.
Traducere și adaptare: Teodora Tiroă

ȘCOALA DE APLICAȚII DE DATING A LUI Cosmo

Fetelor: permiteți-ne să vă ajutăm să scăpați de frustrări și să vă găsiți alesul. În sfârșit.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

AH, ÎI PLAC IEȘIRILE ÎN NATURĂ? E CLAR GENUL MEU!

În cei nouă ani de când s-au lansat,

aplicațiile de dating au revoluționat felul în care se nasc relațiile – pentru tine, pentru mătușa ta single, pentru fratele tău burlac și pentru milioane de alți adulți din toată lumea. Cu noi platforme lansându-se constant și jucătorii solizi dezvoltând programe și caracteristici de succes, utilizatorii au în buzunar cea mai mare și mai convenientă scenă de dating din lume.

Dar pentru fiecare poveste de succes (29% dintre utilizatori cunosc pe cineva care și-a găsit perechea online), există și schimbatul nesfârșit de mesaje care nu duce la nimic sau, mai rău, la întâlniri ratate. Asta pentru că majoritatea oamenilor încă le folosesc fără să aibă habar cu ce se mănâncă. Nimeni nu a ieșit în față cu un ghid de bune practici de încredere – până acum.

Ghidul nostru bine documentat îți va crește șansele da a-i cunoaște pe acei tipi cu care te potrivești, ca să poți în sfârșit să te retragi din acest joc al aplicațiilor de dating.

Cei mai buni din curtea școlii: Despre cei cinci magnifici

APP	OkCupid	Happn	Twine	Bumble	Tinder
STATISTICILE	În jur de 30 de milioane de utilizatori în toată lumea	10 milioane de utilizatori în toată lumea	1 milion de match-uri până în prezent	17.5 milioane de utilizatori în toată lumea	26 de milioane de match-uri pe zi, în toată lumea
CUM FUNCȚIONEAZĂ	Algoritmul te „potrivește” cu eventuali parteneri în funcție de răspunsurile date la întrebări simpatice, precum „Ești enervantă?”	Îți folosește geolocația pentru a găsi alți utilizatori care s-au plimbat prin aceleași locuri ca și tine în ziua respectivă.	În loc să alegi o poză pentru a-i atrage pe tipi, creezi un dosar cu imagini care-ți reflectă personalitatea și interesele.	După ce v-ați match-uit, ai 24 de ore să-i dai tipului un mesaj și el are 24 de ore să-ți răspundă.	Swipe (dreapta dacă-ți place, stânga dacă nu) într-o mare de potențiali parteneri; dacă-i dai o steluță înseamnă că îl super placi pe tip.
E PERFECT	Dacă nu te deranjează profilurile detaliate; utilizatorii caută orice, de la aventuri de-o noapte la relații pe termen lung.	Dacă nu suporți să dai swipe; dacă te simți copleșită de volume uriașe de opțiuni.	Pentru cei care pun inteligența mai presus de frumusețe; care vor o legătură emoțională solidă înainte de a-și arăta fețele.	Pentru tipele încrezătoare, cărora le place să ia inițiativa; dacă ai un fetiș pentru tipii care lucrează în finanțe.	Pentru întâlniri instantanee și pentru relații de genul „hai să vedem unde duce chestia asta!”.

Dating – Planul de învățare

Experții și cifrele sunt de acord: ca să găsești iubirea într-o lume dominată de aplicații de dating, trebuie să urmezi acești cinci pași. Pune-te pe studiat și baftă!

PASUL 1

Fă-ți o descriere care intrigă

Vezi spațiul ăla alb? Umple-l. Studiile arată că oamenii care își completează biografiile atrag mai multe conversații decât cei care nu o fac. Nu te lungi (cam cât două tweet-uri sau sub 280 de caractere, conform cercetărilor făcute de cei de la OkCupid), dar fii specifică. „Folosește fraze scurte, dar care te descriu foarte bine, de exemplu că iubești călătoriile sau că-ți place să meditezi pe plajă", sugerează Laurie Davis Edwards, coach de relații și fondator și CEO eFlirtExpert.com. Menționând ce cauți – o aventură sau o relație pe termen lung – te poate ajuta să-i filtrezi pe cei care vor altceva. Câteva aplicații îți permit și să link-uiești postări recente sau playlist-uri pe Instagram sau Spotify. Profită de asta pentru a le oferi potențialilor parteneri și mai mult material de analiză.

PASUL 2

Alege-ți cu grijă pozele

Mixul de patru sau mai multe imagini ar trebui să prezinte un unghi 360 al vieții tale. „Scopul e să te prezinți într-un mod foarte real, ca să nu existe dezamăgiri mai târziu", spune Charlie Grosso, fondator al companiei private Tinder Photography. Include un portret close-up (Grosso sugerează să rogi o prietenă să-ți facă poza în lumină naturală), cel puțin o imagine full body doar cu tine și câteva imagini în care ești activă, de exemplu atunci când faci sport sau ieși în oraș cu prietenii. Fără selfie-uri însă. Pe bune. Studiile arată că nu au un scor bun. Același lucru se aplică și în cazul imaginilor neclare („Cine ești tu din grupul respectiv?"), dar cele pe care chiar nu ar trebui să le uploadezi sunt următoarele: imagini în care ai folosit filtre de Snapchat și imagini în care pozezi alături de un tip care ar putea fi fostul tău iubit (chiar dacă nu e).

PASUL 3

Examinează-ți atent match-urile

„Principala greșeală pe care o fac femeile pe aplicațiile de dating e că supraevaluează fotografiile de profil", spune Jasmine Diaz, strateg în dating și pețitoare pentru celebrități. „Ar trebui să iei în considerație întregul profil, nu doar poza hot." Citește ce a scris despre el și gândește-te ce spune chestia asta despre personalitatea sa: Pare bădăran? Haios? Timid? Apoi întreabă-te dacă vreunul dintre interesele sau hobby-urile sale se potrivesc cu ale tale și apoi verifică-l pe Google și pe canalele de social media (mai ales dacă a inclus în biografie link-uri către profilele de Instagram și Twitter),

4 NOI MODURI DE A-TI GĂSI UN PARTENER

Hater
Dai swipe pe lucruri (gen somon sau wrestling), nu pe oameni, și algoritmul te potrivește cu tipi care urăsc aceleași chestii ca tine.

Blur
Poza blurată de profil a unui tip ți se dezvăluie doar după ce răspunzi la câteva întrebări și confirmi că aveți aceleași interese.

Her
O aplicație pentru lesbiene și bisexuale, unde poți și să share-uiești evenimente locale LGBTQ+.

Meet Mindful
Persoanele spirituale, meditative și obsedate de fitness și sănătate se match-uiesc într-un univers care pune preț pe activitățile restorative.

ca să vezi dacă e cine spune că e (siguranța e pe primul loc, copii!). De asemenea, dă-ți toată silința să nu faci comparații între tipii peste care dai în aplicație. „Fiecare match ar trebui văzut ca un individ distinct", spune Edwards. „Dacă îi pui unul împotriva celuilalt, s-ar putea să nu le dai tuturor șansa pe care o merită."

PASUL 4

Trimite primul mesaj

Boom, și el te place! Acum e momentul să acționezi. Într-un studiu realizat de cei de la Plenty of Fish, 35% dintre femeile care s-au căsătorit cu persoane cu care s-au cunoscut prin intermediul aplicațiilor au spus că ele au fost cele care au trimis primul mesaj (mai mult decât atât, Bumble a făcut din „ladies first" o opțiune standard). Evită însă să trimiți un mesaj gol de conținut, precum eternul „bună" – cei de la OkCupid au descoperit că genul acesta de abordare e ignorat în 84% dintre cazuri. Întreabă-l ceva legat de ce ai citit în profilul lui. (În Master of None, show-ul de pe Netflix realizat de Aziz Ansari, personajul interpretat de el folosește mereu aceeași replică: „Mă duc până la supermarket, vrei să-ți iau ceva?"). Și mai bine: trimite un GIF sau un emoji cu întrebarea: utilizatorii de Tinder care folosesc GIF-uri au cu 30% mai multe șanse de a primi un răspuns. Iar pe aplicația de dating Clover, bărbații răspund cu 8% mai des atunci când mesajul inițial conține un emoji.

OK, AM ÎNȚELES, ÎȚI PLACE DE EL, DAR MAI LASĂ TELEFONUL ĂLA DIN MÂNĂ DIN CÂND ÎN CÂND.

EMOJIURILE LA CARE RĂSPUND CEL MAI BINE BĂRBAȚII

SURSA: STUDIU CLOVER, 2017

PASUL 5

Aranjează întâlnirea

„Ultimul lucru de care ai nevoie e un iubit prin corespondență", spune Sonya Kreizman, CEO al companiei de dezvoltare de aplicații de dating Crush Mobile. „Ieșiți din aplicație și întâlniți-vă în carne și oase, ca să vedeți dacă există chimie." Schimbați între 15 și 30 de mesaje sau discutați între o zi și trei zile, ca să vă asigurați că aveți multe în comun și vă simțiți confortabil unul cu celălalt. Apoi faceți schimb de numere de telefon și puneți la cale întâlnirea („Hai să ne vedem joi la opt la..."). Dacă nu vrei să-ți dai numărul de telefon, fă-ți un cont pe Google Voice și folosește numărul acela, sugerează Diaz. Și, evident, asigură-te că locul unde vă vedeți e unul public și bine luminat (trimite adresa unei prietene și dă-i un mesaj când ai ajuns acasă în siguranță... sau când ți-ai dat seama că respectivul e bărbatul visurilor tale.

Replici de agățat

Mai bune decât bilețelele pe care obișnuiai să le schimbi cu fetele în timpul orelor de clasă.

A+

„Asta sunt eu trimițând mingea în terenul tău."
—DIANA

„Cu cine te culci, cu cine te însori și pe cine omori: sos barbecue, sos Sriracha sau sos ranch?"
—CAROLINA

„Ai fost la vreun concert bun în ultima vreme?"
—CRISTINA

„Ce te pasionează cel mai mult zilele astea?"
—MĂDĂLINA

„«Introdu numele unei aplicații de dating» mi-a spus să te salut pentru că altfel o să dispari pentru totdeauna, așa că fac asta pentru siguranța ta."
—NINA

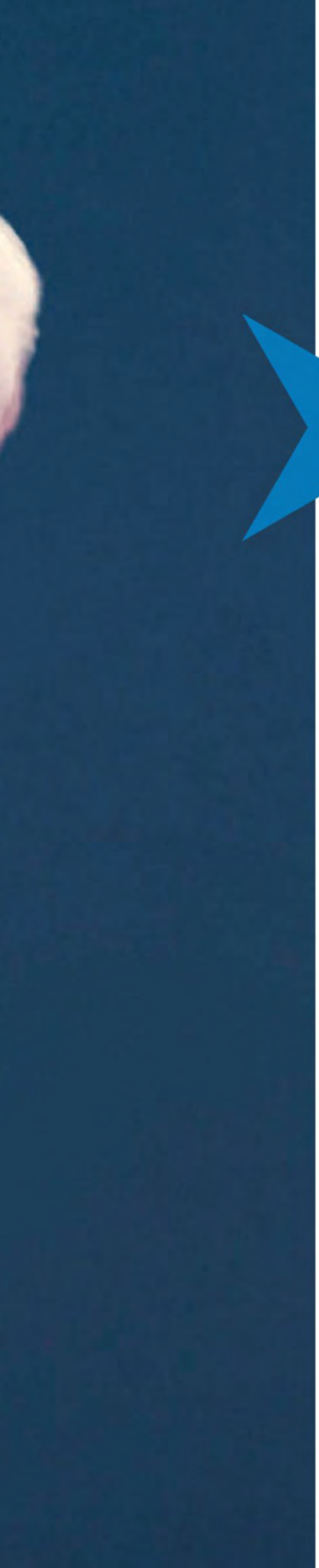
„Ce ai mâncat la micul dejun/prânz?"
—IULIA

„Hey, what's up? Hello. –Fetty Wap."
—LAURA

Există viață după Tinder?

E o vară toridă, ce abundă de fantezii amoroase. Singură? Acum e mai ușor ca niciodată „să faci rost" de un date: un cont de Tinder e gata în 2 secunde, și BOOM! — ai dintr-odată acces la sute de bărbați fotografiați din toate unghiurile. Acum, provocarea e să menții o stimă de sine sănătoasă.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, THINKSTOCK.
Text: Teodora Tirică



ACUM 2 ANI, CÂND MI-AM FĂCUT CONT PE TINDER, Credeam că o să fie o chestie amuzantă, din care o să iasă și un articol interesant. Și, cel puțin la început, exact așa a și fost: mă întâlneam cu prietenele, care aveau și ele cont, și ne amuzam pe seama match-urilor noastre, descopeream cu stupoare că chat-uiam cu același bărbat și ne întrebam una pe alta dacă să ieșim la date cu X sau cu Y. Pentru mine, o introvertită declarată, Tinder era ca un abonament nelimitat la bărbați, pe care îi aveam acum la dispoziție și dintre care puteam să aleg ce-mi place. Pentru că nu e ușor să cunoști bărbați în lumea reală, mai ales dacă cercul în care te învârți e predominant feminin și, pe deasupra, nici nu ieși prea des în locuri „de agățat". Aveam multe match-uri, cu toate că pozele mele nu erau deloc revelatoare, ci mai degrabă derutante. Dar, înainte să crezi că mă umflam în pene pentru asta, am aflat destul de curând că bărbații dădeau „swipe right" sau „Like" pe bandă rulantă, oricui. Adică nu erau la fel de selectivi ca noi, fetele, care încercam să dibuim din câteva poze dacă tipul e suficient de înalt și cât de cât fit. Da, procedura era superficială, însă, deși match-ul depindea de fotografii, era importantă și conversația. Cu unii bărbați era ușor de comunicat în scris, în timp ce alții erau fie monosilabici, fie agresivi, aroganți sau în defensivă.

Pentru că până la Tinder puteam să număr pe degetele de la o mână bărbații cu care am ieșit, schimbarea a fost mare pentru mine. Ieșeam la suc cu câțiva tipi pe săptămână și pe cei mai mulți dintre ei nu-i mai vedeam a doua oară. În mare parte, eram dezamăgită: nu de felul în care arătau, ci de așteptările pe care le aveau de la mine. Partea cu așteptările e foarte tricky dacă vorbim despre Tinder. Iar eu am făcut de la început câteva greșeli definitorii pentru „călătoria" mea.

În primul rând, nu mi-am setat un scop concret — cu alte cuvinte, nu știam exact ce caut pe Tinder. Voiam doar să-mi exersez interacțiunea cu sexul opus. Apoi, am ignorat faptul că cei mai mulți bărbați consideră Tinder a fi o aplicație pentru casual sex. Așa că primeam propuneri precum „La mine sau la tine?" la doar două ore după ce am dat mâna, sau reproșuri precum „Tu de ce stai pe Tinder dacă nu vrei sex?". După mai multe reacții negative din partea bărbaților, mi-am dat seama că nu mai e fun. Dar să nu luăm lucrurile prea în tragic.

Ca toate activitățile care au ca miză interacțiunea umană, aplicațiile de dating te afectează emoțional într-un fel sau altul — acum nu mai am îndoieli. Și dacă mai aveam nevoie de vreo dovadă, am dat peste numeroase studii care corelează scăderea stimei de sine cu aplicații de dating ce se bazează pe fotografiile utilizatorilor. Un studiu prezentat la convenția anuală a American Psychological Association, realizat cu ajutorul a 1,300 de studenți cărora li s-au pus întrebări legate de stima de sine, a descoperit că acei studenți care foloseau aplicații de dating ca Tinder aveau o imagine de sine nesănătoasă, și prezentau o predispoziție mai mare la a se compara cu ceilalți. Din studiu a mai reieșit, de asemena, că — surpriză! — bărbații care foloseau Tinder aveau o stimă de sine chiar mai scăzută decât femeile. Aceștia s-au declarat nemulțumiți de felul în care arată și, asemenea femeilor, aveau tendința de a-și obiectifica trupurile. „Cei care foloseau aplicația au obținut scoruri negative la toate chestionarele noastre", confirmă Trent Petrie, co-autor al lucrării și profesor de psihologie în cadrul University of North Texas.

După 1 an de Tinder, cu pauze în care îmi dezactivam contul pentru că mi se părea risipă de timp și energie, mi-am dat seama că am pierdut acea parte din mine care idealiza bărbații. Fusesem crescută cu o imagine greșită despre ei, ca multe fete, de altfel. Devorasem basme cu final paradisiac, romane de dragoste și filme romantice, iar imaginația mea umplea puținele goluri rămase în cel mai dulce mod cu putință. Încă din liceu, visam să cunosc un bărbat care, de fapt, nu exista. Iar aceasta nu este o încercare de a ataca masculinul, ci pur și simplu o trezire târzie la realitate. Iar bărbații de pe Tinder sau, cel puțin aceia cu care am ieșit eu, nu voiau cu adevărat să știe ce filme îmi plac sau ce mă face fericită, ci voiau să facem sex. Lucru pe care îl înțeleg pe deplin. Sexul e bun, ba chiar sănătos (așa cum o să citești și la pagina de Body News), însă mi-am dat seama că eu căutam o conexiune mai profundă, de negăsit pe un teritoriu ca acela.

GHID DE SIGURANȚĂ ÎN ONLINE DATING

Acum că nu mai sunt implicată, pot să privesc lucrurile cu detașare și să extrag învățămintele. Nu-ți voi spune că Tinder este o aplicație nasoală – o poți folosi cu succes atâta vreme cât o folosești corect. Iată care sunt aspectele pe care ar trebui să le tratezi cu seriozitate:

Nu cred că Tinder mi-a scăzut stima de sine, dar m-a separat într-un mod abrupt de adolescenta naivă care credea că iubirea te lovește din senin și durează la nesfârșit, fără să fie nevoie să faci ceva special pentru asta.

În următorul an de Tinder, deja trezită la realitate, am făcut o altă greșeală: am început să generalizez, să-i privesc cu furie pe bărbați și să fiu mereu în defensivă. Evident, n-a ieșit nimic bun din toate astea. Mi-am dezactivat contul (poate definitiv) atunci când am înțeles că „Tinder este cu totul diferit de o invitație la înghețată din partea unui admirator din viața reală. Doar pentru că te afli acolo, intri într-un anumit context. Oamenii de pe aplicație vor un anumit lucru și, fiindcă ai intrat în lumea lor, se așteaptă ca tu să știi asta și să-ți dorești același lucru", așa cum o spune atât de clar sociologul Gabriela Militaru.

Validarea nu se găsește în online

Când pui pe net câteva poze reușite cu tine, iar bărbații reacționează cu „Like", creierul tău primește o doză de dopamină. Pericolul apare atunci când mediul online devine singura sursă de validare, și asta pentru că nimic din ce se întâmplă acolo nu e real. Găsește validarea în tine însăți sau bucură-te de complimentele primite de la prietenii apropiați. Ei nu-ți vor tăia craca de sub picioare atunci când te aștepți mai puțin.

Învață să preiei criticile ca o tipă „badass"

Când mă gândesc la Tinder sau la orice altă platformă asemănătoare, îmi vine în minte zicala românească „Mare ți-e grădina!". Vei da peste oameni OK, dar și peste aceia care îți vor aduce fel de fel de critici nejustificate. Sau te vor respinge fără explicații. Înțelege că nu trebuie să-i înțelegi — zâmbește, râzi și treci mai departe. Nu pune nimic la inimă.

Asigură-te că știi ce vrei

E cel mai important lucru de luat în considerare înainte de a folosi o aplicație de dating. Dacă nu știi exact ce cauți, vei avea cu siguranță parte de dezamăgiri. Fie că îți dorești un partener romantic sau doar sex ocazional, încearcă să-l informezi pe celălalt, ca să eviți confuziile și să câștigi timp. În cazul în care, ca și mine, vrei doar să te conectezi cu alți oameni care au aceleași pasiuni ca și tine sau de la care poți învăța lucruri noi, poate Tinder nu e cea mai bună soluție. Încearcă, mai degrabă, aplicațiile alăturate.

PICKAPAL

E cea mai recentă aplicație dintre cele trei și, spre deosebire de Tinder, nu este un dating app, ci locul unde găsești oameni (femei și bărbați) care au aceleași pasiuni ca și tine. Trebuie doar să-ți dai seama ce ai chef să faci, pentru ca apoi să-i găsești pe oamenii care vor să facă același lucru, exact în acel moment. În sfârșit! — nu mai trebuie să merg singură la cinema. *Disponibilă gratuit pe iOS, www.pickapal.eu*

URBY

Este o social app, creată de startup-ul sibian Eventya Co, care te conectează la pulsul celor mai active orașe din România. Dacă treci prin Alba Iulia, Arad, Bacău, Baia Mare, Brașov, Brăila, București, Cluj-Napoca, Constanța, Costinești, Craiova, Iași, Mamaia, Oradea, Ploiești, Râmnicu Vâlcea, Sibiu, Timișoara, Tîrgu Mureș sau Vama Veche, instalează-ți Urby și află care sunt cele mai cool evenimente/locuri din oraș. *Disponibilă gratuit pe Android, www.urbyapp.com*

MeetUp

Îți oferă posibilitatea de a te alătura unui grup care îți împărtășește pasiunile/interesele, îndemnându-te să ieși din casă și să cunoști oameni noi. Cursuri de gătit, de dans sau prezentări legate de domeniul tău profesional sunt doar câteva dintre „ofertele" pe care le vei găsi aici. *Disponibilă gratuit pe Android, www.meetup.com*

http://www.miresici.ro

Beau Monde Mirese, cea mai îndrăgită revistă pentru mirese, te va surprinde cu o ediție de vară plină de idei și sfaturi utile pentru organizarea nunții tale !

O revistă editată de
BurdaInternational RO

La toate punctele de difuzare a presei!

VIRGINĂ PENTRU A DOUA OARĂ

Din ce în ce mai multe tinere femei decid să aștepte până la căsătorie pentru a face sex – deși și-au pierdut deja virginitatea! COSMO discută cu cele „pentru a doua oară virgine" pentru a descoperi ce se ascunde în spatele alegerii lor.

Fă cunoștință cu celebritățile din clubul virginelor pentru a doua oară: Ciara, Mariah Carey, Miranda Kerr, Selena Gomez, Nicki Minaj și Ashley Graham.

MIRANDA KERR A SUGERAT RECENT CĂ EA ȘI SOȚUL EI, EVAN SPIEGEL, NU AU FĂCUT SEX PÂNĂ CE NU ȘI-AU DEPUS JURĂMINTELE.

Poate o perioadă de celibat să te ajute „să te regăsești”?

„[Spiegel] e foarte tradiționalist”, le-a spus ea celor de la The London Times înainte de nunta din curte cu CEO-ul Snapchat. „Nu putem... Adică am decis să... așteptăm.” E evident că Miranda nu e virgină. Dovada? Fiul ei, Flynn, din fosta căsătorie cu Orlando Bloom. Dar e virgină pentru a doua oară. Nu vorbim, însă, de reconstrucția himenului. „O virgină reînnoită este o femeie care a avut deja activități sexuale dar a luat decizia, din motive morale, religioase sau practice, să nu fie activă sexual până la căsătorie”, spune Chantelle Otten, terapeut sexual din Melbourne. Și Kerr nu e singura. Vedete precum Mariah Carey, Ciara, Selena Gomez, Nicki Minaj și Ashley Graham au lăsat să se înțeleagă că se (re)salvează pentru căsătorie sau se bucură de o perioadă de celibat.

Dar nu doar vedetele fac chestia asta. Există dovezi că vorbim de un soi de trend și în rândul femeilor obișnuite. Otten spune că are mulți pacienți – atât femei, cât și bărbați – care aleg să meargă pe acest drum. „Mulți o fac pentru că și-au descoperit chemarea religioasă, alții pentru că au decis că vor ceva mai mult de la viețile lor. Unii s-au săturat de dating; alții au avut experiențe sexuale negative”, explică ea. „Vor să-și redefinească relația cu ei înșiși și vor să devină intimi emoțional cu viitorii parteneri înainte de a fi nevoiți să negocieze partea sexuală.”

Un nou început

Multe tinere femei decid să devină virgine pentru a doua oară pur și simplu ca să se regăsească. După o despărțire dificilă, Ana, 25 de ani, a decis că trebuie să-și regăsească echilibrul interior și să se asigure că nu se mai lasă pradă unor obiceiuri proaste. „Știi vorba aia, cui pe cui se scoate, nu-i așa?”, spune ea. „Ei bine, așa îmi mânuiam eu până acum toate despărțirile. Ieșeam imediat și mă culcam cu străini, dar apoi în dimineața următoare mereu mă simțeam oribil. Era un ciclu cu adevărat toxic. După ce m-am despărțit de Tom, m-am hotărât să nu mai fac sex până ce nu găsesc acea persoană cu care vreau să-mi petrec tot restul vieții.” Ana își petrece weekend-urile cu prietenii și familia și încearcă să se

simtă bine singură. „Obișnuiam să urăsc să fiu singură, dar acum nu pot să mă gândesc la ceva mai plăcut. După toți acești ani sunt în sfârșit confortabilă cu cine sunt și știu exact ce-mi doresc de la un partener", explică ea. „Și știu că o să-l găsesc când va fi vremea potrivită."

„Partea bună în a fi virgină pentru a doua oară e că poți să folosești acest timp pentru a construi o relație mai sănătoasă cu tine însăți și poți ajunge să ai mai multă încredere în alegerile pe care le faci", spune Otten. „În plus, îți poți dezvolta metode de a seta limite sănătoase cu următorul partener. Apoi poți folosi aceste aptitudini nou-dobândite în avantajul tău pentru tot restul vieții."

Dar asta funcționează doar dacă îți dai timp să lucrezi cu tine și la tine. Altfel, procesul e practic nul și gol de conținut. „Dacă ai decis să mergi pe acest drum pentru că ești nefericită cu modelele comportamentale negative din viața ta, atunci trebuie să faci un efort să înțelegi ce te împingea să recurgi la ele, care era adevăratul motiv pentru care ajungeai mereu în genul acesta de situații", explică Otten.

„Sexul e extraordinar"

Se mai crede și că, atunci când faci în sfârșit sex în noaptea nunții, experiența va fi una magică. Sorina, 31 de ani, a decis să revină la virginitate la 28 de ani, atunci când l-a cunoscut pe cel care acum îi este soț. „Era foarte religios și nu m-a deranjat să renunț la sex pentru că m-am îndrăgostit de el ca om", povestește ea. „Noaptea nunții a fost perfectă, iar sexul a fost extraordinar. Se acumulase multă tensiune în cele 20 de luni de relație și totul a culminat într-o noapte de neuitat. Ne-a fost foarte greu să ne abținem pentru atâta timp, dar în sfârșit mințile și trupurile noastre s-au contopit."

Un pânâ la adânci bătrâneți nu tocmai fericit

O fi avut Sorina o experiență de-a dreptul minunată, dar lucrurile nu funcționează așa pentru toată lumea. „Atunci când virginele pentru a doua oară se decid să-și „piardă" din nou inocența, pot descoperi că viața lor sexuală cu partenerul nu e una sănătoasă." Normal, foarte puțini oameni pot spune că prima lor experiență sexuală s-a lăsat cu artificii, deci chestia asta n-ar trebui să vină ca o surpriză. Așa cum se spune, practica aduce perfecțiunea. Dar sunt cupluri care pur și simplu nu sunt compatibile în dormitor. De exemplu Lili, 32 de ani, și fostul ei logodnic.

AM PRESUPUS CĂ O LEGĂTURĂ EMOȚIONALĂ PUTERNICĂ SE TRADUCE ȘI SEXUAL, DAR NU E ÎNTOTDEAUNA CAZUL. ERAM MENIȚI SĂ FIM DOAR BUNI PRIETENI.

„Am decis să aleg celibatul pentru că mă săturasem ca bărbații să mă vadă ca pe un obiect sexual", explică ea. „Când l-am cunoscut pe David, i-am spus că mă păstrez pentru căsătorie – iar el nu m-a judecat niciodată pentru asta. Un an și jumătate mai târziu m-a cerut și atunci am decis să fac sex cu el. Dar nu era nicio chimie între noi. A fost stângaci și ciudat. După șase luni de terapie sexuală și încercări de a face lucrurile să funcționeze, am anulat logodna. Acum, uitându-mă în urmă, mă bucur că nu am așteptat până în noaptea nunții. Am presupus că o legătură emoțională puternică se traduce și sexual, dar nu e întotdeauna cazul. Eram meniți să fim doar buni prieteni."

Ia experiența lui Lili cu un dram de sare. După cum se spune, atunci când îți găsești alesul, totul merge strună. Sau ceva de genul.

„Mă săturasem de aventuri de-o noapte"

Bianca, 29 de ani, și-a pus pe pauză viața sexuală, așteptând să găsească tipul potrivit

"Tinder, Happn, Match.com, Plenty of Fish, eHarmony – le-am încercat pe toate. Obișnuiam să ies la cel puțin două întâlniri pe săptămână, dar majoritatea tipilor pe care i-am cunoscut voiau un singur lucru – sex. Ieșeam la trei sau patru întâlniri cu același tip, dar după ce făceam sex, dispăreau din peisaj sau îmi dădeau de înțeles că nu vor ceva mai mult. N-am avut niciodată prea mult noroc cu bărbații, ca să fiu sinceră. Mi-am pierdut virginitatea la 17 ani cu un idiot pe bancheta din spate a mașinii tatălui său. A fost o experiență oribilă și m-a părăsit a doua zi. Am avut două relații de atunci și foarte multe aventuri, dar nu am întâlnit încă bărbatul care să vrea să fie cu mine pentru mai mult decât doar câteva luni. După ultima aventură de-o noapte, m-am decis că nu-mi mai permit să fac sex din ăsta rece și lipsit de emoție. Data viitoare va fi cu cineva care mă iubește suficient încât vrea să-mi pună un inel pe deget. Timp de câteva luni nu am mai ieșit cu nimeni, am petrecut timpul doar eu cu mine – ba chiar am mers singură în vacanță în Thailanda pentru o săptămână - și m-am concentrat pe lucruri care mă fac fericită, precum cititul sau ieșitul cu prietenii. Majoritatea amicilor mei au fost șocați când le-am zis, spunându-mi că e „prea de modă veche" și „ridicol", dar s-au dat pe brazdă până la urmă și acum mă susțin. Mi-a fost greu la început să mă întorc la ieșit cu tipi și să le spun că mă păstrez pentru căsătorie, dar măcar așa pot să-i separ din start pe cei care sunt interesați doar de corpul meu. Am întâlnit un tip care e de acord să aștepte. Nu am fost niciodată mai fericită – sau mai îndrăgostită."

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

Drop It Like It's Hot!

Un pic de lubrifiant poate să-ți aducă mult mai multă plăcere, oricare ar fi scenariul picant pe care vrei să-l încerci vara asta.

Vremea jucăriilor

De vreme ce lubrifiantul pe bază de silicon poate distruge materialul din care e făcut vibratorul tău preferat, făcându-l o oază numai bună pentru acumularea bacteriilor, îți recomandăm să alegi o variantă pe bază de apă.

Sustain Natural, 13 dolari, sustainnatural.com

Sex penetrativ

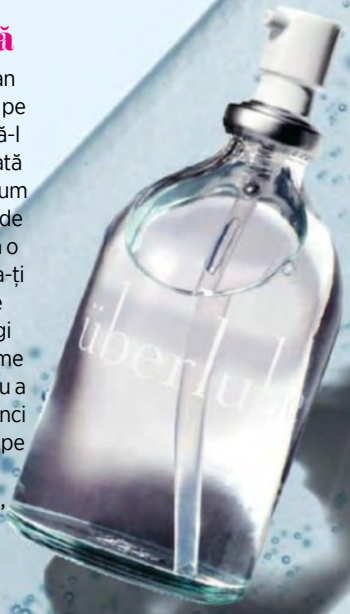
Un lubrifiant pe bază de apă, organic și prietenos cu prezervativele n-o să-ți dea peste cap flora vaginală fragilă. Acesta rezistă ore întregi – îi poți reactiva puterile mătăsoase cu un strop de apă.

Good Clean Love Almost Naked, 16 dolari, goodcleanlove.com

Partide de vacanță

Überlube e ca Ryan Seacrest – nu e job pe care să nu poată să-l facă. Formula bazată pe silicon, fără parfum sau culoare, e atât de versatilă că poți să o folosești și pentru a-ți îmblânzi șuvițele rebele, dacă mergi într-un oraș cu vreme instabilă, sau pentru a scăpa de bășici atunci când ieși la alergat pe plajă.

Überlube, 18 dolari, überlube.com



Duminici lenețe

Foria Pleasure conține THC – compusul chimic dătător de euforie din iarbă - și-ți sporește sensibilitatea clitorisului. Foria Awaken e sora acestuia, fără THC, dar pe bază de plante.

Foria Pleasure (disponibilă doar în California sau Colorado), 44 dolari; Foria Awaken, 40 dolari, foria.com

Vreau copii!

Se pare că glicerina – un ingredient ieftin, care se găsește în multe lubrifiante – poate fi toxică pentru sperma iubitului tău. Alege o formulă prietenoasă cu fertilitatea.

Pre-Seed, 20 dolari, target.com

FOTO: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, PR, ALLIE HOLLOWAY.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

DE CE MAI UD E MAI BUN

Lubrifiantul nu e bun doar pentru a-ți ușura manevrarea penisului cu mâna sau pentru a potoli „setea" vaginului tău uscat. E crucial pentru toate situațiile sexuale. Femeile care îl folosesc spun că sunt mai satisfăcute - și au mai multe orgasme! – decât cele care nu o fac, conform unui studiu realizat de cei de la Universitatea Indiana. Reduce fricțiunea deloc confortabilă, făcând penetrarea sau orice alt contact piele-pe-piele mult mai catifelat și mai plăcut.

Maraton sexual

Transformă fiecare moment într-unul cât se poate de interesant alegând un lubrifiant care eliberează treptat o gamă largă de senzații (încălzire, gâdilare, răcorire).

Trojan Chain Reaction, 20 dolari, amazon.com

Pe ușa din spate

Cea mai bună opțiune pentru tine e un lubrifiant foarte alunecos, din silicon, cu rezistență crescută. Acesta e foarte fin și fără conservanți.

JO Premium Anal Original, 20 dolari, dearlady.us

Mișcări maxilare

Sliquid, unul dintre cei mai șmecheri producători de lubrifianți, vine într-un număr extraordinar de variat de arome organice, fără zahăr, de la piersică și mandarină, la vanilie și cireșe, transformând orice partidă de sex oral într-una delicioasă!

Sliquid Swirl, 12 dolari, sliquid.com

Nopți răcoroase

Lichidele reci pot să-ți „înghețe" chiar și cel mai aprins preludiu. Acest recipient îți pune în palmă o cantitate mică de lubrifiant organic încălzit.

Pulse Warming Dispenser, 250 dolari, lovemypulse.com

Aventuri acvatice

De vreme ce prea multă apă, în mod ironic, te usucă acolo jos, optează pentru o formulă pe bază de silicon, care respinge apa și nu se spală în timpul sesiunilor fierbinți din cadă sau duș.

K-Y True Feel, 11 dolari, k-y.com

SURSE: CINDI BUXTON, GINECOLOG; LAURA BERMAN, PHD ȘI TERAPEUT SEXUAL.

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

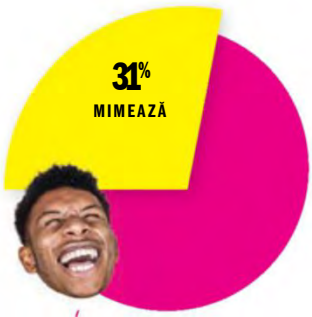
manthropology

NU E PE BUNE

DA, ȘI TIPII MIMEAZĂ

Iar un nou sondaj la care au participat peste 2,000 de oameni dezvăluie în care scenarii erotice tipii sunt mai predispuși la mimarea unui orgasm. Numerele nu mint!

Relații de lungă durată



Dar de ce?

Poate că e anxios în privința performanțelor sale, are o problemă fizică ce îl împiedică să ejaculeze sau se simte prins într-o rutină. Dacă simți că cea din urmă ar putea fi problema, propune-i să încercați ceva nou. „Unii bărbați au nevoie constant de noutate atunci când vine vorba despre sex", spune sexologul Carol Queen.

SURSĂ: DHEO, UN SERVICIU MEDICAL ONLINE

E marele lui "O" doar de fațadă?

Aventuri de o noapte

Relație nouă

Mariaje

THE LOVE COACH

IEȘI DIN ZONA PRIETENIEI

Îți dorești să fiți mai mult decât amici? Reamintește-i tipului la care visezi în secret că ai potențial romantic cu aceste 4 tactici de la expertul nostru în dating, **Matthew Hussey**.

Renunță la atitudinea de „cea mai bună prietenă"

Nu mai dormi pe canapeaua lui după o noapte în club, nu mai face pe terapeutul lui și nu vă mai povestiți escapadele sexuale. Dacă vrei să fii cu el, poartă-tă ca și cum ați fi la o întâlnire romantică.

Evită cuvintele platonice

Spune-i că noua lui frizură sau jachetă e „sexy" în loc de „drăguță" sau „marfă". S-ar putea să se uite un pic nedumerit la tine, dar ăsta e cu siguranță încă un pas înainte spre a deveni ceva mai mult decât amici.

Spune-i că ești vânată

Competiția e un afrodisiac pentru bărbați. Menționează-l pe acel tip care s-a dat la tine la serviciu, și îl vei face să se întrebe de ce nu se luptă și el pentru atenția ta.

Nu-i face viața ușoară

Ți se va părea tentant să te porți cu mânuși, dar las-o baltă! Atunci când greșește, atrage-i atenția. Va fi mai atras de tine știind că trebuie să fie cea mai bună versiune a lui dacă vrea să rămâi prin preajmă.

DE OCHII LUMII

DE CE BĂRBAȚII... ȘI FAC SELFIE-URI ÎN OGLINDĂ LA SALĂ?

Uite ce se întâmplă atunci când tragem de fiare la sală: corpul nostru e inundat de adrenalină, iar sângele se grăbește către mușchii pe care îi lucrăm, făcându-i să pară mai mari și mai bine definiți. Gândește-te la procesul ăsta ca la o erecție a întregului corp (de fapt, nu — e cam scârbos). Pentru câteva minute, avem un corp de vis — și trebuie să profităm la maximum de el, înainte ca lucrurile să revină la normal. Poți să ne învinuiești pentru că încercăm să ne facem selfie-uri ca fiind Superman, înainte să ne întoarcem la banalul Clark Kent? E printre singurele momente în care chiar ne simțim demni de a fi vânați. Așa că încearcă să ne apreciezi corpul transpirat din timpul exercițiilor de la sală, pentru că... la fel ca în cazul altor aspecte masculine, nu va dura prea mult.

—WILL PRESTI

SOMN DULCE

ȘI BĂRBAȚII AU VISE ROMANTICE CÂTEODATĂ

S-ar putea să-ți spună că nu e prea bun la capitolul romantism — dar viziunile lui nocturne spun o cu totul altă poveste. Mai jos, tipii își povestesc visele siropoase.

REVERIE RECURENTĂ
„Acest vis este de fapt o amintire cu fosta mea iubită. La sfârșit ne sărutăm, ne privim în ochi și zâmbim. L-am avut de atâtea ori, și e mereu la fel, dar îmi place la nebunie. E ca și cum aș retrăi acea zi perfectă."
—RUBEN, 20

CA-N BASME
"Visez că mă îndrăgostesc și am doi copii din ăia frumoși, exact ca-n reclame."
—IUSTIN, 24

REALITATE FICTIVĂ
„Întotdeauna o văd pe tipa asta familiară, dar nu vorbim deloc. Am încercat să-mi dau seama cine e femeia în viața mea de zi cu zi, și sunt aproape sigur că e măritată."
—BOGDAN, 30

EROUL ZILEI
„Se făcea că săream cu parașuta dintr-un avion militar, apoi mergeam la o cafenea, unde o cunoșteam pe soția mea."
—SORIN, 20

IUBIRE ANONIMĂ
„Visez mereu că sunt la cină cu o femeie pe care o țin de mână, apoi ne plimbăm pe străzi etc. Doar că nu-i văd niciodată fața. Întotdeauna mă trezesc înainte să apuc s-o văd!"
—DAN, 24

41

LA SUTĂ DINTRE BĂRBAȚI „SPIONEAZĂ" O FEMEIE PE REȚELELE DE SOCIALIZARE ÎNAINTE DE A IEȘI LA PRIMA ÎNTÂLNIRE. NU-I JUDECA! 55% DINTRE FEMEI FAC ACELAȘI LUCRU.

SURSĂ: SONDAJ BLOOMTHAT, 2017

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, INSTAGRAM
Traducere și adaptare: Teodora Tirod

8.4 FANI PE INSTAGRAM

DE FRANCESCA DELOGU & LOTTIE LUMSDEN
FOTOGRAFII DE MATTHEW EADES

NU ORICE SUPERMO

E PERSONIFICAREA PERFECTĂ A CELEBRITĂȚII ÎN ZILELE NOASTRE: UN MODEL DE 21 DE ANI CARE ȘI-A FĂCUT UN OBICEI DIN A POSTA SELFIE-URI 24/7. COSMOPOLITAN AFLĂ DE CE ÎNTREAGA LUME URMĂREȘTE FIECARE MIȘCARE PE CARE O FACE TAYLOR HILL.

PARTE DIN NOUA
FAMILIE COOL A MODEI

MILIOANE
ÎN BANCĂ

DEL

Jachetă, Stefano De Lellis. Costum de baie, Michael Kors Collection. Colier, Bijou Brigitte. Brățară, Pandora.

Afli o cantitate surprinzătoare de lucruri despre o persoană după urmăritorii pe care-i are pe Instagram. Taylor Hill, model de 21 de ani și ambasadoare Lancôme, are 8.4 milioane. Printre aceștia vedem și câteva nume familiare. Paris Hilton, pentru început și, ah, uite... Selena Gomez și... Penélope Cruz. Și Ashley Graham, colega ei de meserie, e acolo, lângă supermodelul veteran Cindy Crawford. Dar stai puțin, ăla e Romeo Beckham, iar mai încolo îi vedem cumva pe Jessica Alba și Craig David?

Faptul că legiunea ei de fani sună ca lista de invitați de la The Met Gala (OK, poate nu și Craig David, dar orișicât), îți spune tot ce trebuie să știi despre Taylor Hill. Ca Gigi Hadid, Kendall Jenner și Hailey Baldwin, aceasta este o tânără femeie care transcede rolul unui simplu fotomodel.

Descoperită când avea doar 14 ani, în ultimele 12 luni Taylor a devenit cea mai tânără imagine Lancôme din istorie, a păsit pe podiumurile celor mai importante case de modă și și-a câștigat locul în lista Forbes a celor mai bine plătite 20 de modele din lume, alături de nume precum Gisele, Kate Moss și Cara Delevingne. Zilele astea, orice postare a ei adună în jur de 400,000 de like-uri, iar publicul e atât de disperat să o urmărească din toate punctele de vedere că până și câinele ei, Tate, are un cont pe Instagram cu tot mai mulți fani - @tatetheminidoodle (24.9k urmăritori și suma e în creștere, mersi frumos).

La câteva minute după ce o întâlnești înțelegi care e faza. Normal că e obscen de frumoasă în realitate, cu pometi vertiginoși, sprâncene perfecte și un zâmbet la fel de larg și bine proporționat ca un bulevard parizian. Dar e și șarmantă la culme. Nu șarmantă gen Tom Cruise (înainte de scientologie), ci șarmantă gen Daisy Buchanan din Marele Gatsby: un șarm tăcut și dulce, care-i face pe toți cei care o cunosc să-și dorească să afle mai multe despre ea.

Sosește la fix în studio-ul din Londra, șoptind un „Bună" mătăsos atunci când intră pe ușă.

„Am fost o adolescentă foarte timidă și uneori la școală colegii mei făceau mișto de mine din cauza asta", îmi mărturisește ea apoi. „Nu am făcut niciodată cu adevărat parte dintr-o gașcă, tot ceea ce-mi doream era compania prietenilor mei apropiați. Când ești adolescent nu ești foarte sigur ce faci, stima ta de sine e încă în construcție. Dar apoi înveți să te descurci cu propriile nesiguranțe." Taylor a fost descoperită de Jim Jordan, fotograf și agent de recrutare, pe când mergea la liceul Pomona din Colorado. Acesta era în mijlocul unei ședințe foto la o fermă de lângă casa ei, când i-a observat calul. La acel moment nici măcar nu se gândise vreodată la o carieră în modeling – o interesa mai mult să se dea cu placa, să facă gimnastică și să citească Harry Potter. Taylor, care mai are două surori și un frate, a povestit de multe ori că atât ea, cât și părinții ei (o cosmeticiană și un inginer gaze naturale) au crezut că tipul era „nebun" să-i propună asta. „Eram opusul unei tipe cool. Aveam un păr rebel, cârlionțat, cu care nu știam ce să fac; purtam hainele care-i rămâneau mici surorii mele, dar eram oricum și eu prea înaltă pentru ele, ceea ce înseamnă că nu-mi venea niciodată nimic bine."

Dar Jim i-a văzut potențialul și curând după aceea Taylor a semnat cu agenția de modele IMG, care se ocupă și de alte topmodele de succes, precum Bella Hadid și Miranda Kerr. Ce au crezut colegii ei de școală despre asta? „Eram faimoasă, dar nu m-am simțit niciodată diferită", explică ea. "Grație iubirii surorilor mele, a fratelui meu și a prietenilor mei, am putut să fiu eu însămi. Ei m-au susținut întotdeauna și sunt cei mai mari fani ai mei. Asta este sursa superputerii mele secrete", spune ea.

A absolvit liceul la vârsta de 16 ani și în mai puțin de doi ani lucra cu unele dintre cele mai mari nume din industria modei. În 2013 a apărut pe podiumul Victoria's Secret, devenind înger cu acte în regulă în 2015. Mai mult decât atât, se spune că a făcut 3.5 milioane de dolari doar anul trecut din modeling. Cine a inspirat-o? „Topmodelul meu preferat e Christy Turlington", spune ea. „E o femeie extraordinară, magnetică și dulce, cu o tărie de caracter pe care chiar o admir. Dar femeile care mă inspiră cel mai mult în viața de zi cu zi sunt surorile mele."

Cariera lui Taylor a crescut într-un ritm fenomenal, dar la fel s-a întâmplat și cu prezența ei în social media, care a devenit o parte esențială a brandului ei. Contul ei este presărat cu poze în care se dă cu placa cu surorile ei – Logan Rae, 22 de ani, și Mackinley, 19 ani - și Chase, 18 ani, fratele ei; poze în care se distrează cu Tate, cățelușul ei mult-iubit, sau instantanee de la Coachella, unde merge cu prietenii.

După cum zicea designerul Thakoon Panichgul în luna septembrie a anului trecut, când Taylor a apărut pe podiumul colecției sale în cadrul Săptămânii Modei de la New York, „Cunoști fete ca ea din școală. Vrei să te împrietenești cu ea. E și despre personalitatea și carisma unei fete. Taylor le are pe toate."

Taylor îmi spune, „Pentru mine, social media e despre a fi autentic, așa cum ești tu. Vorbesc cu abonații mei ca și cum mi-ar fi prieteni, chiar dacă nu-i cunosc, deși mulți dintre ei chiar ajung să-mi devină prieteni!"

Adaugă, „Nu mă interesează comentariile răutăcioase. Am învățat să nu-mi concentrez atenția pe partea negativă."

Zilele astea Taylor („Tay"

Body, colanți și curea, toate Max Mara. Colier și inele, toate Pandora.

pentru prieteni) locuiește în New York alături de iubitul ei, Michael Stephen Shank, 31 de ani, model, și câinele lor. Preferă să nu vorbească despre Michael, dar când vine vorba de iubitul ei blănos (labradorul ei, apropo), n-ai cum s-o oprești. „I-am făcut cont pe Instagram, ca să-l văd când sunt departe. Când călătoresc cu munca, îmi sun adesea familia și vorbesc cu el pe FaceTime."

Când e în New York, îi place să iasă cu prietenele ei modele, Romee Strijd și Jasmine Tookes – mănâncă pizza, merg la filme și ies la shopping ca orice fete normale de 21 de ani. Taylor e destul de rezervată și când vine vorba de look-ul ei. Încă o tunde mama ei, așa cum o făcea când era mică, și preferă machiaj cât mai natural posibil. „Genele curajoase sunt mereu sexy", spune ea. Ca ambasador Lancôme, adoră mascara Monsieur Big a brandului. „Îmi îngroașă genele fără să le facă să arate ca și cum ar fi false. Deseori mă dau și cu tuș ca să-mi fac ochii să iasă în evidență și mai mult. Ăsta e look-ul meu de zi cu zi."

Taylor e și foarte apropiată de familia ei. Ca și cu surorile Hadid sau Delevingne, surorile (și fratele) Hill devin încet, încet un „brand" faimos în sine. Atât Mackinley, cât și Chase, au semnat recent cu IMG, iar Logan Rae e fotograf.

Cei patru au și propriul canal de Youtube, numit The Hill Sisters And Chase, care are peste 38,000 de abonați și documentează orice, de la vacanțe în familie la mersul cu mașina la mall. Aceste clipuri video pot strânge până la un milion de vizualizări fiecare.

Taylor zâmbește când îi vorbesc despre similaritățile dintre familia ei și familia Hadid. „Nu ne poți compara, deși suntem pe aceeași scenă", spune ea. „Nu există nicio rivalitate între noi."

După șapte ani în industrie, Taylor vrea să se asigure că le dă surorilor și fratelui ei cele mai bune sfaturi posibile. „Le spun mereu că lumea modei e o scenă, dar e crucial să fii tu însuți, să nu te ascunzi în spatele unei măști. Asta îți dă puterea să mergi mai departe, să te descurci orice ți-ar apărea în cale și să faci față respingerilor. E un lucru care face parte din rutina normală în această industrie și ar fi prostesc să te lași afectat."

„LE SPUN MEREU CĂ LUMEA MODEI E O SCENĂ, DAR E CRUCIAL SĂ FII TU ÎNSUȚI, SĂ NU TE ASCUNZI ÎN SPATELE UNEI MĂȘTI. ASTA ÎȚI DĂ PUTEREA SĂ MERGI MAI DEPARTE, SĂ TE DESCURCI ORICE ȚI-AR APĂREA ÎN CALE ȘI SĂ FACI FAȚĂ RESPINGERILOR.

E timpul ca Taylor să plece. Zboară înapoi în New York în seara asta și o mașină o așteaptă afară. Înainte să iasă pe ușă, o întreb ce speră că va face în viitor. Evident, se aproapie săptămâna modei și, desigur, vor mai fi campanii pentru care trebuie să pozeze, dar ce se vede făcând mai încolo? „În viitor mi-ar plăcea să intru în latura de business a modei și să-mi creez propria linie de îmbrăcăminte. Noi, modelele, avem atâtea oportunități comparativ cu alte fete. Trăim într-o lume incitantă, plină de oameni interesanți. Trebuie să profităm la maximum de aceste experiențe... Ceea ce pentru mine pare o muncă grea, pentru altcineva ar fi un vis. Nu uit asta niciodată."

Jachetă, Stefano De Lellis. Costum de baie, Michael Kors Collection. Colier, Bijou Brigitte. Brățară, Pandora. Pantofi, Primadonna.

COSMO GIRLS

Cosmopolitan are o lungă istorie în care a introdus publicului unele dintre cele mai remarcabile nume din modeling.

TAYLOR ESTE IMAGINEA LANCÔME

Matte Shaker Liquid Lipstick, Lancôme, 106 lei

1976
Jerry Hall

În anul după ce a apărut pe coperta albumului Siren, a celor de la Roxy Music, îmbrăcată în sirenă, Jerry a apărut pe această copertă Cosmopolitan. Care outfit e mai bun: coada de sirenă sau acesta? Liber la discuții.

1979
Janice Dickinson

Înainte de operație, dependența de sex și reality show, Dickinson a fost (cu cuvintele ei), fotomodelul original, un termen pe care spune că l-a inventat în anul în care a apărut această copertă. Dacă spui tu, Janice.

1985
Linda Evangelista

Aceasta a fost prima dintr-o serie de coperți pe care le-a făcut Evangelista pentru Cosmopolitan. Dar doar când s-a tuns scurt a devenit vedetă globală, în toată puterea cuvântului. Da, noi i-am văzut potențialul chiar și când avea acest bob creț, foarte anii optzeci.

1993
Kate Moss

Înainte să devină un model de stil cu acte în regulă și cel mai de succes topmodel din toate timpurile, Kate Moss a apărut pe, poate, cea mai roz copertă Cosmopolitan din istorie. Încă se discută dacă asta i-a servit de inspirație pentru perena ei garderobă de la Glastonbury.

2017
Ashley Graham

Da, Graham a fost un supermodel cu voce încă de dinainte să apară pe coperta COSMO, dar aceasta a fost prima copertă de calibru în care Ashley își arată formele în toată gloria lor senzuală.

Rochie, Liu Jo.

FASHION DIRECTOR: PAOLO LAPICCA. STYLING: LISA MANCINI. FASHION & ENTERTAINMENT DIRECTOR: KRISTEN INGERSOLL. MAKEUP: MICHELLE CAMPBELL, FOLOSIND PRODUSE LANCÔME. HAIRSTYLE: CRISTIANO BASCIU DE LA RICHARD WARD SI METROSPA PENTRU L'ORÉAL PROFESSIONNEL. TEXT ADITIONAL: FRANCESCA DELOGU. Traducere și adaptare: Roxana Dobriță.

L'air Libre

Estetica monocromă a sezonului estival cucerește printr-o notă fresh și o atitudine relaxată, infuzată cu o doză subtilă de romantism.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
STYLING: AMIR DOBOȘ

Costum de baie întreg din poliamidă,
Plumeria Swimwear.

Costum de baie din două piese, Plumeria Swimwear.

Costum de baie întreg din poliamidă, Plumeria Swimwear.

Costum de baie din două piese, Plumeria Swimwear.

Costum de baie din două piese, Plumeria Swimwear.

Model: Claudia Tomozei/ Avenue Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production

Sweater din bumbac, Adidas Originals; slip din poliamidă, Plumeria Swimwear; șort din poliamidă, Ioana Grama.

the Drifter

Piesele cu jocuri grafice, contrastate de imprimeuri jucăușe și elemente sporty, sunt sinonime cu o ținută estivală easy-chic ce conferă o atitudine relaxată, dar și un plus de confort.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
STYLING: AMIR DOBOȘ

Jachetă din poliester, Guess; costum de baie din poliamidă, Plumeria Swimwear; șort din poliamidă, Adidas Originals.

Jachetă din viscoză cu aplicații, Liu Jo; sutien de baie din poliamidă, Banana Moon, magazin Sport/Couture.

Jachetă din poliester și costum de baie întreg din poliamidă, ambele Stella McCartney X Adidas; pantofi sport din piele și catifea, Fenty X Puma by Rihanna, toate magazin Sport/Couture; șosete din bumbac, Adidas Originals.

Bomber din poliester cu broderie aplicată, Adidas Originals; costum de baie din poliamidă, Gottex, magazin Sport/Couture.

Jachetă din poliester, Vero Moda, magazin Smuggler; sutien de baie din poliamidă, Plumeria Swimwear; costum de baie întreg din poliamidă, Moschino, și pantofi sport din piele și catifea, Fenty X Puma by Rihanna, ambele magazin Sport/Couture; șosete din bumbac, Adidas Originals.

Vestă din denim cu aplicații, Jack&Jones, magazin Smuggler; sutien de baie și slip din poliamidă, ambele Plumeria Swimwear; șort din poliamidă, Stella McCartney X Adidas, magazin Sport/Couture.

Sweater din bumbac cu broderie aplicată, Adidas Originals, slip de baie din poliamidă, Plumeria Swimwear; șosete din bumbac, Adidas Originals; teniși din pânză, Comme des Garçons Play X Converse, magazin Entrance.

Model: Andreea Matei/IMC Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production

TRANSFORMĂ FITNESSUL ÎNTR-UN OBICEI
CU 31 DE CLUBURI
ÎN ROMÂNIA
SUNTEM ORICÂND
LA ÎNDEMÂNĂ
PENTRU UN ANTRENAMENT
#BEHEALTHY
World Class®

SUPER BODY

MEREU ÎN FORMĂ, ÎNTOTDEAUNA HOT!

TONUS ȘI RELAXARE PRIN MIȘCARE

Exact ce ne dorim: un program de exerciții care-ți sculptează serios trupul și te ajută să îți găsești calmul.

DE JEANINE DETZ. FASHION EDITOR: ADAM MANSUROGLU. COAFURĂ: ASHLEY KUCICK. MACHIAJ: JENNA ANTON / FORWARD ARTISTS (CU PRODUSE GIORGIO ARMANI BEAUTY). MANICHIURĂ: STEPHANIE STONE/CHANEL LE VERNIS/ NAILING HOLLYWOOD. PRODUCȚIE: FIRST SHOT PRODUCTIONS. Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunariu.

Tonifiază

Cine spune că trebuie să alegi între o formă intensă de mișcare, în cadrul căreia se pierd multe calorii, și un program anti-stres, balsam pentru minte? Clar nu Olivia Young, fondatoarea Box+Flow, o clasă de fitness 2-in-1 ce combină boxul cu posturile de yoga. Ea a pus la punct acest program de 20 de minute, pentru trup și minte – realizabil oricând, oriunde – doar pentru Cosmo. Transpiră, apoi... Zen!

CUM SE FACE

Nu ai nevoie de mănuși de box, dar îți va trebui o pereche de greutăți de 1-2 kg atașate la mâini. Repetă mișcările de box de trei ori, apoi execută exercițiile de stretching din pagina următoare, tot de 3 ori.

1 LOVITURĂ TRANSVERSALĂ ▲

Stai cu picioarele ușor depărtate, cu stângul în fața dreptului, genunchii ușor îndoiți și pumnii la bărbie, ținând greutățile. Lovește cu pumnul stâng drept în față, rotind palma spre sol, apoi schimbă brațele, aducând pumnul stâng înapoi în timp ce lovești cu dreptul (ca în imagine). Repetă timp de 30 de secunde, apoi odihnește-te alte 30 de secunde.

PONT PRO „Alege-ți o țintă la nivelul nasului tău. Atunci când îndrepți brațul, rotește încheietura astfel încât primele două lovituri să se îndrepte în acea direcție, cu putere.

A

B

2 UPPERCUTĂ ▲

Stai cu picioarele depărtate, cu stângul în fața celui drept. Ținând ganterele, adu pumnii la bărbie. Sprijină-te pe pernuța călcâiului, întorcându-te spre dreapta pe măsură ce aduci cotul stâng sus și lovești spre dreapta circular, cu brațul paralele cu solul (A). Revino în poziția inițială; întoarce imediat șoldurile și umerii spre stânga în timp ce îndoi genunchiul drept și lovești cu pumnul drept (B). Repetă timp de 30 de secunde, apoi odihnește-te încă jumătate de minut.

PONT PRO „Lucrează centrul corpului, apoi lasă șoldurile să te ghideze."

3 „RAȚĂ" ▶

Pornește din fandare adâncă, cu genunchii îndoiți și picioarele cât mai depărtate, cu vârfurile spre exterior, ținând greutăți în fiecare mână, lângă bărbie (A). Ridică-te, sprijinindu-te spre stânga pe piciorul drept (B). Rotește-te spre spate, fandează (ca și cum te-ai feri de cineva care te lovește), și repetă pe partea opusă. Fă asta timp de 30 de secunde, apoi odihnește-te tot atât.

PONT PRO „Este un exercițiu bun pentru tonifierea coapselor și posteriorului. Concentrează-te pe mișcarea sus-jos și asigură-te că nu te apleci prea tare în față sau în spate."

A

B

Relaxează-te

4 UNGHI LATERAL

Depărtează larg picioarele, cu dreptul orientat în față iar vârful piciorului stâng spre stânga. Îndoaie genunchiul stâng până ce coapsa este paralelă cu solul. Apleacă-te spre stânga, plasând mâna stângă pe sol, lângă piciorul drept, și ridicând brațul drept în sus; urmărește-l cu privirea (ca în imagine). Menține timp de 30 de secunde (respirând adânc de 5 ori), apoi schimbă pe cealaltă parte.

PONT PRO „Această poziție îți deschide coapsele și umerii. Pentru a adânci întinderea, coboară brațul ridicat peste ureche pentru a crea o linie dreaptă cu piciorul întins în spate."

5 BARCA

Stai în șezut cu genunchii îndoiți și picioarele întinse pe sol. Lasă-te pe spate pe măsură ce te ridici și întinde picioarele, astfel încât trupul tău să formeze un V. Întinde brațele în sus și în fața ta, paralel cu picioarele (ca în imagine). Rămâi așa 30 de secunde, respirând adânc de 5 ori, apoi fă pauză încă 30 de secunde.

PONT PRO „Trage burta, întinde picioarele și flexează tălpile pentru a-ți încorda bazinul și fiecare mușchi din partea de jos a corpului."

6 PODUL

Culcă-te pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol, în apropierea feselor, și brațele întinse în laterale. Ridică-ți șoldurile până ce coapsele sunt paralele cu solul. Prinde-ți brațele sub corp (ca în imagine). Menține poziția timp de 30 de secunde (cât respiri de 5 ori, adânc), apoi stai liniștită tot atâta timp.

PONT PRO „Pentru a-ți menține șoldurile ridicate, apasă pe călcâie. Împiedică genunchii să se unească imaginându-ți că ții o minge între coapse."

Bustieră, Blue Life Fit, shopplanetblue.com. Colanți, Fabletics, fabletics.com

SUFERI DE

În sălile de sport sălășluiește o teamă care le poate paraliza chiar și pe cele mai încrezătoare amatoare de fitness. Gymtimidarea — sau teama de a nu te comporta „profi" și a nu arăta suficient de „hot&cool" la sala de sport — e cât se poate de reală. Dar există și metode de a scăpa de ea!

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Ileana Avram

GYMtimidare?

CE TE SPERIE:

Sportivii perfecți

„O capcană în care pică mulți dintre noi este ca, din primul minut în sala de sport, să observe doar sportivii cel mai bine lucrați, care chiar fac paradă cu fizicul lor și se dau în spectacol, cu trupuri bronzate și abdomene perfect compartimentate", spune Megan Davis, expertă în psihologia sportului. Și câtă dreptate are! Dacă te iei după Instagram, sala de sport este această Mecca unde merg să fie văzuți doar cei mai hot. Scapă de fixația asta. „Dacă vei privi cu atenție în jur, sigur vei vedea diverși oameni, mai mult sau mai puțin corpolenți, fiecare cu targetul său", explică Davis. Și, până la urmă, ce-i așa rău dacă aterizezi în mijlocul unei haite de tipi transpirați, care gem în timp ce-și umflă mușchii în oglindă? Și ei fac parte din acest decor.

„Asta e atmosfera de la sală", spune Steph Bruckner, personal trainer. „E adevărat că e treaba staff-ului să ajute la crearea unui mediu plăcut la sala respectivă. Dar la finalul zilei, ideea e să te adaptezi, să te obișnuiești, să te relaxezi și să te întorci ceva mai pregătit." Acesta e cuvântul magic: pregătirea. În loc să-ți irosești timpul cu priviri de căprioară pierdută spre cei mai antrenați, stabilește-ți programul orei pe care o vei petrece acolo (ce exerciții vrei să faci, ce grupe de mușchi vrei să lucrezi, cum să folosești aparatele) și concentrează-te pe tehnica ta. Iar când îți mai dă târcoale gândul „Dar eu nu sunt la fel de fit ca ceilalți!", crede-ne: tipii și tipele alea fit sunt mult mai preocupați de propria imagine în oglindă decât să-ți dea ție o notă.

CE TE SPERIE:

Orele de grup

Pentru unele dintre noi, nu funcționează antrenamentul solo. Pur și simplu grupul ne dă elan, energie, motivare. Pentru altele, din contră: ideea de grup adaugă la chinul mersului la sala de sport. Dar folosește acest element în avantajul tău, pentru că are mai multe beneficii.

„Orice clasă, fie ea de spinning, de aerobic sau orice alt sport, te ajută să te împrietenești cu ceilalți, iar în același timp te învață să practici corect respectivul sport, în loc să îl faci de capul tău, cu o eficiență înjumătățită", spune Steph Bruckner. „Iar dacă nu știi să faci un anumit exercițiu, e OK să îl întrebi pe cel de lângă tine, dacă e mai experimentat. Nu trebuie să vorbești doar cu instructorul."

CE TE SPERIE:

Sesiunile solo

Pe de altă parte, cei care nu vor să părăsească orele de grup ar trebui să știe că sportul se poate practica minunat și de unul singur. Te blochezi la gândul că nu mai e nimeni care să te îndrume? „Cea mai bună modalitate de a scăpa de gymtimidare e să fii organizată, să ai un scop foarte bine stabilit, un plan și un program bine pus la punct", îți sugerează Davis. Poți fi genul care să aleagă „ziua pentru abdomen", „ziua pentru picioare", „ziua pentru brațe". Sau genul care lucrează câte puțin fiecare grupă de mușchi într-o sesiune. Alege-ți aparatele în funcție de asta și stai cu ochii pe ceas, fiindcă eficiența ține și de ritmicitatea și intensitatea cu care lucrezi.

Nu știi cum să folosești chiar toate aparatele? Unele arată ca niște misterioase ansambluri de fierătănii fioroase? „Nu te teme să ceri ajutorul și să rogi pe unul dintre membrii staff-ului să-ți facă un tur al sălii și să-ți explice cum funcționează aparatele de fitness necunoscute", spune Bruckner.

CE TE SPERIE:

Echipamentul

Poți merge chiar puțin mai departe, profitând de orele free de training pe care unele săli le oferă noilor lor clienți. „Orele acestea sunt special gândite tocmai pentru a te ajuta să te acomodezi. Dacă există acest avantaj, dar tu nu profiți de el pentru că te simți stânjenită, nu faci decât să refuzi să înveți exact lucrurile acelea care te-ar face să intri în sală mult mai relaxată și mai stăpână pe tine data viitoare", explică Bruckner. Cu ocazia asta poți deprinde rapid și acel set simplu de reguli de comportament în acest spațiu. „Ce faci, de exemplu, dacă vrei să folosești anumite gantere care sunt în acel moment folosite de altcineva? Apelează la alternativă: folosește kettlebell-ul și fă aceleași mișcări", spune Bruckner. Și ce faci dacă în programul tău urma un set de exerciții la un aparat de fitness care este ocupat de altcineva? Există această regulă nescrisă a seturilor alternative. Poți astfel să rogi persoana respectivă să împărțiți aparatul: tu poți face primul set în pauza lui, apoi urmează el, iar tu iei pauză și tot așa. Comunică relaxat, iar la sfârșitul antrenamentului te poți alege chiar și cu... un date!

„Dacă nu știi să faci un anumit exercițiu, e OK să îl întrebi pe cel de lângă tine, dacă e mai experimentat. Nu trebuie să vorbești doar cu instructorul."

Crezi că se supără dacă nu împărțiți patul la noapte?

Beneficiile dormitului de una singură

Ai crede că dormitul în paturi separate e primul semn al degradării unei relații de iubire. Dar lucrurile nu stau chiar așa, relatează colaboratoarea noastră, **Sophie Haslett**.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

TOTUL A ÎNCEPUT ÎNTR-O DUMINICĂ NOAPTE. A doua zi aveam o prezentare importantă la muncă, iar prietenul meu voia să-și seteze alarma la scandaloasa oră de 3 am, ca să se uite la un meci „important" de fotbal. „De ce nu dormi în cealaltă cameră, ca să nu mă trezești?", l-am rugat pe un ton blând, șoptit, în caz că ar fi crezut că propunerea mea e crudă. Dar, după ce ne-am mutat în sfârșit în casa noastră, aveam pentru prima dată la dispoziție 2 dormitoare. De ce să nu profităm cum se cuvine de ele?

Derutat, dar neafectat, mi-a respectat cererea. Și încă o respectă, aș putea spune, pentru că deja, mai multe nopți pe săptămână, unul dintre noi doarme în dormitorul de rezervă. „Poftim?! Ai 27 de ani, locuiți împreună și dormiți în paturi separate? Trendul ăsta nu e pentru cuplurile trecute de 70 de ani, pentru cei care au probleme cu sforăitul sau cei care se ceartă în fiecare seară?", probabil că ai fi tentată să mă întrebi.

Da, poate că așa stau lucrurile pentru alții. Dar cred că acea conexiune emoțională nu se dezvoltă doar dormind în același pat — uneori, nu e nimic mai relaxant decât gândul că te poți întinde cum vrei pe tot patul. Pot citi oricât de mult, pot să dorm neîntoarsă pentru că nimeni nu sforăie și nu se foiește lângă mine, și mă trezesc odihnită, plină de energie pentru ziua ce tocmai începe.

Punem în practică politica dormitului separat doar câteva nopți pe săptămână. Dacă unul dintre noi iese în oraș și există șanse să-l trezească pe celălalt la întoarcere, e o idee mai bună să doarmă în camera liberă. Sau dacă avem alarmele setate la ore complet diferite, opțiunea de a dormi separat e cel mai bun lucru care ni se poate întâmpla. Somnul meu e întotdeauna de calitate atunci când dorm singură, iar faptul că prietenul meu respectă acest lucru mi se pare un gest de tandrețe și romantism.

Înainte să întrebi „Oare ce crede el cu adevărat despre asta?", îți pot promite că pactul nostru vine cu avantaje pentru ambele părți implicate. Nu am avut niciodată discuții tensionate despre acest subiect și nu avem probleme atunci când mergem în vacanțe și nu există decât un singur pat în cameră.

De fapt, pot spune că această practică ne-a îmbunătățit relația în moduri neașteptate. În unele nopți, stăm relaxați, fiecare în patul său, la mai mult de 20 m distanță, și ne trimitem mesaje drăguțe, așa cum făceam în primele zile în care ne-am cunoscut. Alteori, stăm lipiți unul de altul în pat, și ne șoptim lucruri dulci la ureche. A fost felul nostru de a ne aminti de ce locuim, de fapt, împreună, și cât de îndrăgostiți suntem unul de celălalt.

Cât despre viața noastră sexuală, aș recomanda tehnica dormitului separat oricărui cuplu de cursă lungă care a intrat în rutină.

Desigur, atunci când le vorbim prietenilor despre obiceiul nostru, reacționează aproape cu groază. Am auzit totul, de la „Sunteți pe cale să vă despărțiți?", până la „Și sex când mai faceți?". Mulți experți, așa cum este psihologul clinician Gemma Cribb, sunt de asemenea sceptici când vine vorba despre această practică. „Dormitul singură poate duce la degradarea conexiunii și intimității cu partenerul. Unul dintre voi se poate simți respins sau pedepsit atunci când celălalt nu vrea să împartă patul".

Cu toate astea, tot experții au recunoscut că somnul e mai calitativ atunci când dormi singur. „Psihologic vorbind, studiile din domeniul somnului arată că oamenii dorm mai prost atunci când își împart patul — se foiesc mai mult și au parte de mai puțin somn adânc, acesta fiind crucial pentru buna funcționare a organismului", explică Cribb.

După câteva luni în care dorm singură (uneori), pot declara că sunt perfect mulțumită. Somnul și relația mea sunt vizibil îmbunătățite, viața noastră sexuală e de-a dreptul explozivă, șiii… am avut timp să termin un raft întreg de romane pe care le tot amânam la nesfârșit!

Cât despre importanța de a ne da ocazia să ne ducem dorul unul altuia… cred că și tehnica asta funcționează. După patru ani de relație, intrasem, inevitabil, într-o perioadă de rutină. Paturile separate au adus noutatea și entuziasmul de care aveam atâta nevoie, dar și mai mult spațiu personal, important în egală măsură.

În plus, cui nu-i place să stea întins în pat, mustăcind și gândindu-se la acel băiat care trimite mesaje drăgălașe? Sigur, tipul nu e departe, ci doar în camera alăturată — așa că poți oricând să intri peste el și să-l acoperi cu sărutări atunci când nu mai poți de dragul lui.

AI PUTEA SĂ DORMI SEPARAT?

O parte din echipa COSMO răspunde la această întrebare arzătoare.

DA

Cristina Ion, Art Director

„În timp ce conexiunea emoțională e importantă într-un cuplu, cred că ea se poate construi prin gesturi frumoase și respect reciproc — dormitul împreună nu e singura cale. În plus, atunci când ai avut parte de somn puțin și prost, te trezești indispus, fără chef să-i vorbești frumos partenerului. Dormitul separat poate fi soluția."

NU

Amir Doboș, Fashion Editor

„Eu mă simt mai bine emoțional atunci când știu că e cineva acolo, lângă mine. Cred că dormitul cu partenerul ne oferă senzația de securitate și intimitate, care face relația mai frumoasă. Nu știu dacă m-aș simți confortabil cu ideea de a dormi în altă cameră. Poate doar în situații în care programul nostru de somn nu coincide deloc."

MERGI PE MÂNA INTUIȚIEI

De ce merită să-ți trimiți creierul suprasolicitat într-o mică vacanță și să-ți asculți în schimb instinctele.

AL ȘASELEA SIMȚ ÎMI SPUNE CĂ AM DISPERATĂ NEVOIE DE UN PUI DE SOMN.

În lumea noastră, în constantă expansiune a bunăstării fizice și spirituale, vindecătorii care lucrează cu intuiția ies din umbrele mistice și devin un pic mai... mainstream, dacă le putem spune așa. Cine sunt ei? Folosește-ți subconștientul ca să-ți dai seama! Glumesc, desigur. Acești practicanți de medicină alternativă accesează toate cele cinci simțuri pentru a te ajuta să-ți eliberezi instinctele interioare. Ți se pare o premisă cam trasă de păr? Nu te contrazic. Dar ia-o astfel: până și cei mai încrâncenați oameni de știință acceptă că subconștientul poate prinde din zbor indicii mult mai repede decât mintea rațională.

În plus, un studiu din 2016 a descoperit că folosindu-ți aceste instincte poți ajunge să iei decizii mai bune și mai încrezătoare. Dar în lumea noastră ghidată exclusiv de tehnologie „am fost antrenați să lăsăm puterile exterioare să decidă când vine vorba de viețile noastre", spune Jill Willard, autor al cărții *Intuitive Being*. „Intuiția ne reamintește că noi deținem puterea. Ne poate îndrepta către ceea ce e mai bine pentru noi."

Folosește aceste tehnici pentru a o trezi la viață.

FII ATENTĂ LA DURERI

Când intuiția ta e rezervată în privința a ceva, își poate exprima nemulțumirea fizic, spune Alexandra Janelli, hipnoterapeut și fondatoare a Modern Sanctuary, un studio de wellness din New York. „E posibil ca trupul tău să încerce să-ți dea niște răspunsuri pe care creierul nu vrea să le audă", explică ea, spunându-mi că ea, personal, simte tensiune în mușchii de la picioare atunci când intuiția încearcă să cântărească o situație sau o persoană.

OCUPĂ UN SPAȚIU SILENȚIOS

Înconjoară-te de o zonă DND mergând la librărie, programându-te la un masaj sau făcând o jumătate de oră de yoga lejeră. A te relaxa și a-ți elibera mintea de gânduri te poate ajuta să te concentrezi pe ceea ce se întâmplă în interiorul tău, spune Deborah Flanagan, profesor de Reiki și practicant de hipnoză din New York.

VIZUALIZEAZĂ AL TREILEA OCHI

În hinduism, al treilea ochi – localizat în centrul frunții, între sprâncene – funcționează ca o fereastră între partea intuitivă a creierului tău și lumea exterioară, spune Willard. Încearcă să ți-l imaginezi pe al tău, închizând ochii pe care-i ai pe bune (asta o să sune cam bizar, dar ai puțină răbdare) și deschizându-l pe cel imaginar. Respiră adânc de 5-8 ori. Willard spune că acest exercițiu ajută informația să curgă cu mai multă ușurință din intuiție.

VEZI SEMNELE

Când observi coincidențe fericite – de exemplu, faptul că adresa acelui apartament pe care vrei să-l închiriezi e aceeași cu ziua de naștere a mamei tale – e posibil să fie „vina" intuiției, care-ți dă binecuvântarea. „Dar oricât de valoroase ar fi aceste semne care par „sortite", fii atentă și la detaliile obiective", spune Judith Orloff, medic și autoare a cărții *The Empath's Survival Guide*. Dacă închiriind acel apartament îți dublezi timpul petrecut în trafic pentru a ajunge la birou, mai caută.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES. Traducere și adaptare: Roxana Dobrițoiu

DE CE SEXUL ÎȚI FACE BINE

În sfârșit, niște sfaturi medicale pe care toată lumea va fi încântată să le urmeze...

Acești iepurași sunt mai sănătoși decât tine!

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES. Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

SEXUL ARUNCĂ ÎN AER CALORIILE, alungă stresul și poate chiar prelungi tinerețea. Da, pe bune. Foarte multe studii demonstrează că o viață sexuală sănătoasă promovează… sănătatea generală a organismului. Le mulțumim cercetătorilor pentru că au acordat atenție acestui subiect atât de important.

SEX = ZEN

Ai putea să practici meditația... sau mai bine ai face sex. Creierul tău reacționează la sex în același mod în care percepe un exercițiu de relaxare, potrivit unui studiu publicat recent în jurnalul Socio-Affective Neuroscience & Psychology. Senzorul absorbției care se activează odată cu stimularea sexuală ritmică te poate face să intri într-o stare asemănătoare cu cea meditativă, spune Adam Safron, om de știință în cadrul Northwestern University.

SEX PENTRU IMUNITATE

Sexul stimulează producția imunoglobulinei A, un anticorp ce luptă cu virușii, situat în gură, nas și ochi, zonele în care germenii atacă de obicei. În timpul contactului sexual, oamenii sunt expuși la bacteriile partenerului, explică medicul Joshua Russell, ce lucrează în cadrul GoHealth Urgent Care. „Această expunere la microbi nefamiliari va stimula, cel mai probabil, producția anticorpilor".

FII ȘI MAI FIT

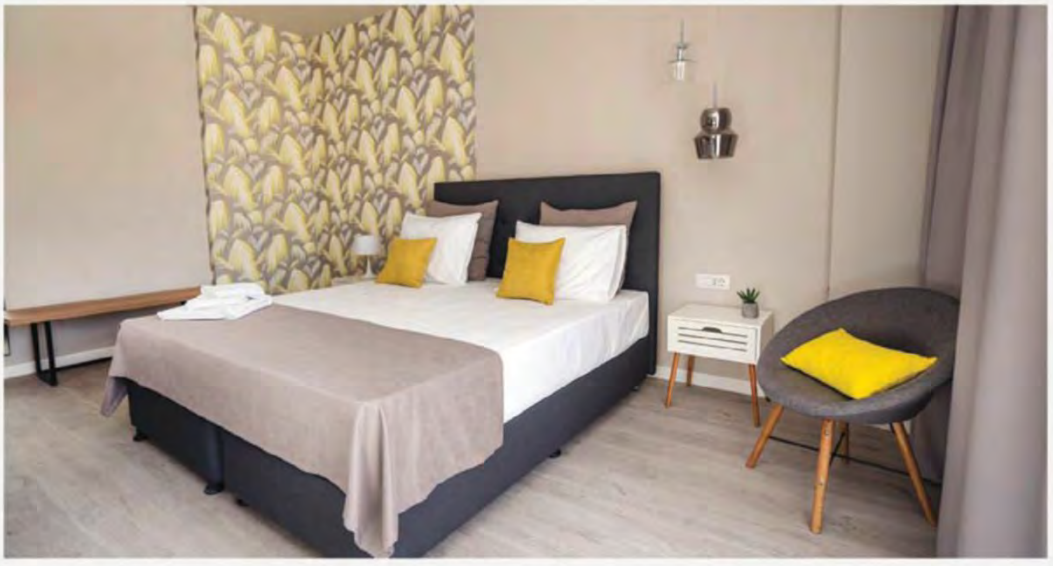
Muncești din greu ca să-ți atingi obiectivul de 10,000 de pași pe zi? Mai fă niște sex, și gata, misiune îndeplinită! Sexul e un bun mod de a arde calorii suplimentare, în timp ce fitness-ul te ajută să fii mai flexibilă în pat — așadar, cele două se completează perfect.

PREGĂTEȘTE-TE PENTRU SUCCES

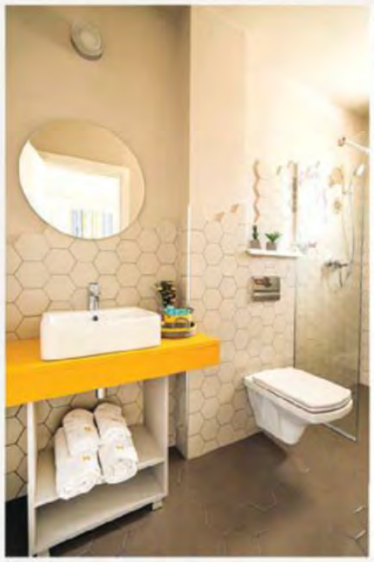
Viața ta sexuală se află în strânsă legătură cu satisfacția profesională, se arată într-un studiu publicat în Journal of Management. Cercetătorii au descoperit că starea bună de după sex (chiar și după cel mediocru) te ajută să fii mai happy și mai implicată la muncă a doua zi. Dar nu ne crede pe cuvânt, ci testează singură acest studiu.

SUBLIME YOUR TIME AT NAYINO RESORT HOTEL****

Descoperă un nou concept de vacanță la Marea Neagră și bucură-te de un spațiu armonios și relaxant, în care timpul se trăiește diferit la Nayino Resort Hotel**** .



Situat în nordul stațiunii Mamaia, la mai puțin de 100 de metri de plaja Năvodari, Nayino Resort Hotel**** aduce un suflu proaspăt în peisajul hotelier actual prin liniile arhitecturale simple și rafinate.
Cele șase tipuri de camere twin, double, suită, stil lodge și apartament sunt tdecorate cu motive simple, naturale, care se îmbină armonios cu mobilierul și dotările de cea mai bună calitate, într-un concept unitar.



În plus, restaurantul à la carte, barul exterior, cele trei terase și lounge-ul panoramic de la etajul al doilea al hotelului invită la o călătorie senzorială unică.

FREE STYLER

ȘTIM CE FACI LUNA ASTA!

Miranda și câinile ei, Jessi, sunt gata de petrecere

GLAMPING

Ghidul Mirandei Lambert

Cântăreața de muzică country ne spune cum să ne bucurăm de călătoriile în aer liber la cel mai înalt nivel.

FOTO: GETTY IMAGES, PR. APRIL PIZANA PHOTOGRAPHY.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

Când Miranda Lambert vrea să se relaxeze, își pune tot ce-i trebuie în rulotă și merge la un picnic în natură cu cele mai bune prietene. „Focul de tabără și lipsa machiajului sunt cele mai relaxante lucruri la care mă pot gândi", spune ea. Mai bine de jumătate din mileniali sunt de acord să-și petreacă vacanțele în natură, spune un nou studiu, realizat de cei de la Topdeck Travel. Dacă și tu faci parte din tabăra lor, citește sfaturile Mirandei despre glamping – călătoriile cu cortul, dar cu stil.

Nu uita de spray-ul pentru insecte! Țânțarii atacă la apus.

Petrecerea e și mai cool dacă vine cineva cu o chitară."

CE SĂ IEI ÎN BAGAJ

Lista Esențială a Mirandei

- ☐ BOXĂ PORTABILĂ
- ☐ BECULEȚE COLORATE
- ☐ ȘEZLONGURI
- ☐ BANDANE
- ☐ ȘLAPI
- ☐ CANĂ TERMOSENSIBILĂ
- ☐ BEȚE PENTRU FRIGĂRUI
- ☐ VOTCĂ
- ☐ CHIPSURI

Așa arată rulota Mirandei

Beculețe Oogalights Flamingo Party, 17 dolari, oogalights.com

Termos Yeti Rambler 30, 30 dolari, yeti.com

Sunt fan al cănilor și termosurilor Yeti – gheața rezistă zile întregi!"

Șlapi Havaianas, 30 dolari, havaianas.com

Șezlong Junk Gypsy, 32 dolari, gypsyville.com

"Sunt din Texas, deci îmi plac băuturile cu multă gheață. Am un mini-frigider cu congelator în rulotă, deci nu duc niciodată lipsă."

GĂSEȘTE-ȚI DISTRACȚIA

„Prefer să campez la marginea unui râu sau lac, unde am parte și de activități acvatice. Merg anual cu prietenele mele la râul Guadalupe din Texas. Mergem cu barca pe timpul zilei, iar seara stăm lângă foc. Ador să stau în aer liber și să petrec timpul în locuri fără fițe."

Băuturile

Camparea fără cocktailuri? Nicio șansă. Vezi ce combinații face Miranda.

„Dimineața merge o sticlă de șampanie (preferata mea e Platinum, de la Red 55 Winery) și suc proaspăt de portocale cu o căpșună congelată."

„Îmi plac fructele congelate cu votcă și suc de grapefruit sau cocos. E o băutură bună pentru vară, măcar are un pic de apă în ea. Hidratează-te pe măsură ce te deshidratezi - știi ce zic?"

Alegerile Cosmo

UNDE CAMPEZI?

De vreme ce probabil n-o să fim invitate la călătoria anuală a Mirandei cu fetele, ne-am gândit să găsim alte locuri unde poți merge pentru a te distra cel puțin la fel de bine.

Natura Parc, Chichiș

Prețurile pornesc de la 10 lei de persoană pentru o zi cu cortul și 20 lei pentru rulotă, iar pentru căsuțe sau bungalow vei da aproximativ 80 lei pe noapte.

Este cel mai mare parc de agrement din România și se întinde pe o suprafață de 160 de hectare. Aici găsești cazare la bungalow, cu toate facilitățile de care ai nevoie pentru te bucura de lux și confort în natură. Te poți plimba cu barca, cu hidrobicicleta, poți face echitație, ture cu ATV-ul sau mountain bike. Dacă nu ai cort, poți închiria unul din parc. Nu ai mereu ocazia să dormi într-un cort indian.

Moneasa, Munții Apuseni

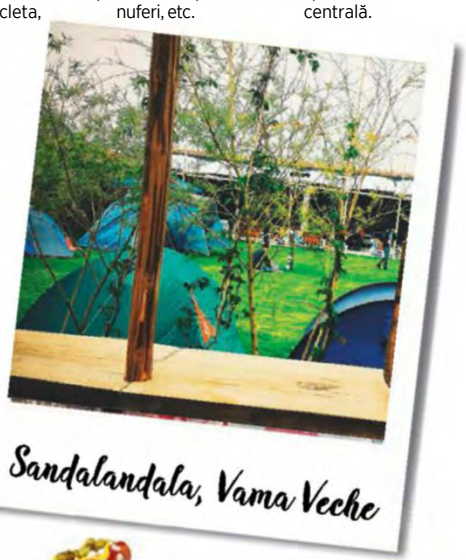
Prețurile pornesc de la 50 de lei de persoană pentru ziua de campare.

Moneasa se află într-o mică depresiune la poalele munților Codru-Moma, la o altitudine de 280 de metri. Ai la dispoziție căsuțe sau locuri unde să te instalezi cu cortul și tratamente cu ape calcice, magneziene hipotone și mezotermale. În plus, ai mai multe obiective turistice demne de vizitat în zonă: Peștera Liliecilor, Cariera de Marmură, Izvorul Piatra cu Lapte, Grota Ursilor, Rezervația de nuferi, etc.

Sandalandala, Vama Veche

Prețurile pornesc de la 5 lei pentru cort și 28 lei de persoană pentru ziua de campare

Camping premium, probabil unic pe litoralul românesc, cu o terasă/bar excepționale, vizitate chiar și de cei care nu sunt cazați aici. Seara ai muzică și proiecții de filme și poți închiria chiar și biciclete Pegas pentru plimbări în zonă. Dar partea cea mai bună? Ești la un minut distanță de plajă și la alte cinci minute distanță de zona centrală.



Sandalandala, Vama Veche

Gustările

Combinația preferată a Mirandei? Chipsuri cu votcă, da! Dar mai are câteva rețete super simple și delicioase, care merg perfect când nu ai prea multe ustensile și ingrediente la dispoziție.

Sandviș cu curcan

„la de la supermarket și o varietate de brânzeturi pentru sandvișuri."

Tacos pentru micul dejun

„la cu tine un aragaz portabil, ca să te bucuri și de mâncare proaspăt gătită."

Desert cu bezele

„Atât de ușor și repede de preparat, plus că sunt perfecte pentru orice ieșire care implică foc de tabără!"

Hotdogi la grătar

„Nu uita de ketchup și muștar, sunt ingredientele principale!"

"Dacă vrei o variantă mai sănătoasă, poți folosi crenvurști de pui și foi de tortilla în loc de chifle."

Urzeala Tronurilor

Iarna a venit în sfârșit! Cel mai impresionat serial TV al momentului a revenit pe 17 iulie. Îi trecem în revistă succesele esențiale.

160 de fetițe au fost numite Khaleesi, în SUA, doar în anul 2012.

Sunt doar **2 episoade** în întreg serialul în care nu moare nimeni. E un detaliu destul de remarcabil având în vedere că în unul din aceste episoade Brienne se luptă cu un urs.

Am văzut **70 de perechi de sâni** dar doar **6 penisuri**. Să vină egalitatea genitală!

Peste **8.9 milioane** de oameni au văzut, live, ultimul episod din sezonul 6.

Fiecare din perucile purtate în serial și nominalizate la Emmy conține **60cm** de păr uman.

184 de personaje au murit până acum (adică au fost căsăpite în cele mai brutale moduri cu putință). Nu am inclus aici „moartea" lui Jon Snow.

Show-ul a câștigat **38 de premii Emmy** – un număr record pentru un serial TV (Frasier a câștigat 37).

PREMIERELE LUNII

THE DARK TOWER. Ecranizat după romanul omonim al lui Steven King, filmul e o aventură SF în care ultimul pistolar (Idris Elba), duce o nesfârșită luptă cu Omul în Negru (Matthew McConaughey). **(premiera pe 4 august)**

THE SALESMAN. Câștigător al premiului Oscar pentru cel mai bun film străin, filmul e regizat de Asghar Farhadi (care a mai luat un Oscar în 2011, pentru *A Separation*), și spune povestea unui cuplu forțat să își schimbe locuința din cauza construcțiilor care au loc în clădirea învecinată. Mutați în centrul Teheranului, viața lor se va schimba dramatic din cauza unui incident care are legătură cu fostul chiriaș. **(premiera pe 4 august)**

ANNABELLE: CREATION. La mai mulți ani după moartea tragică a fetiței lor, un creator de păpuși și soția lui primesc în casă o măicuță și mai multe fetițe venite de la un orfelinat desființat. Cu toții devin țintele lui Annabelle, păpușa posedată confecționată cândva de acesta. **(premiera pe 18 august)**

NERUDA. Filmul e o dramă biografică regizată de Pablo Larrain și prezentată în cadrul Festivalului de Film de la Cannes din 2016. Pablo Neruda, poet popular și senator comunist, se opune administrației președintelui Gabriel Gonzalez Videla și denunță represiile anti-comuniste brutale ale acestuia într-un discurs ținut în 1948 în cadrul congresului național. Amenințat cu arestul, e nevoit să se ascundă, dar refuză să trăiască o viață de fugar așa că provoacă autoritățile apărând în public și lăsând indicii în legătură cu locurile unde se află. **(premiera pe 25 august)**

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, PR.
Text: Roxana Dobrițoiu

SERIALELE MOMENTULUI

ORICE MAMĂ ARE NEVOIE DE O PAUZĂ
În *Hot Mom Dinner*, patru mame al căror singur punct în comun este grădinița copiilor lor se decid să se întâlnească la cină. Nimic neobișnuit până aici. Dar când noaptea ia brusc o turnură neașteptată, ele descoperă că au mai multe în comun decât mariajul și maternitatea. Împreună, reușesc să redevină femeile care au fost odată. (premiera pe 18 august)

LANSĂRI NOI

THE SINNER. Bazat pe romanul Petrei Hammesfahr, autoare de origine germană, thriller-ul ne face cunoștință cu o tânără mamă care comite un act de o cruzime inexplicabilă și cu detectivul care încearcă să afle de ce a făcut-o. E reîntoarcerea Jessicăi Biel în televiziune (după rolul din *Al șaptelea Cer*), deci meritată. (premiera pe 2 august)

COMRADE DETECTIVE. Noua comedie cu polițiști produsă de Amazon are acțiunea în România anilor optzeci, iar rolurile făcute de Channing Tatum și Joseph Gordon-Levitt sunt de-a dreptul impresionante. (premiera pe 4 august)

REVENIRI SPECTACULOASE

RAY DONOVAN. Susan Sarandon se alătură castului serialului pentru sezonul cu numărul cinci. (premiera pe 6 august)

NASHVILLE. Atenție: Lucrurile se complică dramatic în ultimul sezon al îndrăgitului serial, deci pregătește-te emoțional. (premiera pe 10 august)

SE ZVONEȘTE că piesa de pe coloana sonoră a documentarului *Chasing Coral*, Tell me how long, interpretată de Kristen Bell, are mari șanse să-i aducă acesteia un Oscar anul viitor. După ce am ascultat-o, tindem să credem că așa va fi.

MULT-ANTICIPATA mini-serie western, *The Ballad of Buster Scruggs*, regizată de frații Coen, îl va avea pe James Franco într-un rol care i se potrivește ca o mănușă: hoț de bănci și cioban, dar care nu se pricepe cu adevărat la niciuna din aceste două... profesii. Hai că o să fie tare!

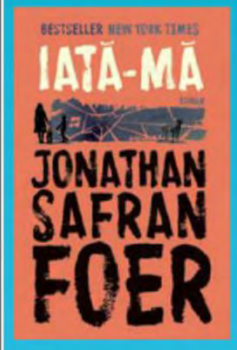
Re-îndrăgostește-te de Charlize Theron, care joacă rolul unei spioane britanice de calibru în *Atomic Blonde*. Bonus: Mâna ei dreaptă e jucat de James McAvoy. (premiera pe 4 august)

ÎNTR-UN INTERVIU pentru Net-a-Porter, Lena Headey, actrița care o interpretează pe Cersei în *Urzeala Tronurilor*, mărturisește că a pierdut foarte multe roluri pentru că a refuzat să „flirteze" cu directorii de casting. „Când aveam 20 de ani și înregistram foarte multe casete de audiții, un director de casting mi-a zis, <<Bărbații iau casetele astea acasă, se uită la ele și se întreabă cu care din toate aceste femei ar face sex>>. Nu am intrat niciodată în jocul ăsta, nu m-am dus la audiții să flirtez ca să-mi asigur rolul."

AFLĂ MAI MULTE despre încălzirea globală urmărind filmul *An Inconvenient Sequel: Truth to Power*, care are premiera pe 4 august.

CĂLĂTORII LITERARE

Pentru că o femeie e judecată după calitatea cărților pe care le ia cu ea în vacanță, ți-am compilat cele mai bune romane de citit vara asta, oriunde te-ar găsi concediul.



Vibe de vacanță
10 zile într-un hotel spa în Costa Rica

Îți trebuie: O carte-cult, care să dea bine pe Instagram lângă smoothie-ul tău cu cocos.

Ia în bagaj: ***Iată-mă,*** de **Jonathan Safran Foer**
Foer construiește, cu umor și melancolie, povestea multi-stratificată a unei familii evreiești din Washington-ul actual.

De ce: E cea mai bine lucrată, mai dură, dar și cea mai amuzantă carte a lui Foer.

Intriga: Cu puțin înainte de ceremonia de bar mitzvah a fiului lor, Sam, Julia descoperă în telefonul soțului ei mai multe mesaje cu un conținut sexual explicit.

Ed. Humanitas Fiction, 45,90 lei

Vibe de vacanță
Un week-end cu fetele în Ibiza

Îți trebuie: O carte ușoară și antrenantă, dar care să stârnească discuții de grup.

Ia în bagaj: ***Fata cea bună***, de **Mary Kubica**
Scris în stilul unui thriller captivant și tensionat, romanul îți arată că în familiile perfecte nimic nu este ce pare la prima vedere.

De ce: Dacă ți-a plăcut Gone Girl, o să-ți placă și cartea asta. Se zvonește că e chiar mai bună.

Intriga: După ce iubitul ei îi dă țeapă, Mia pleacă acasă cu un străin enigmatic, lucru care se dovedește a fi cea mai cumplită greșeală pe care a făcut-o vreodată.

Ed. Herg Benet, 36,95 lei

Vibe de vacanță
Vila din Grecia pe care o închiriezi în fiecare an

Îți trebuie: Cea mai recentă carte a unui autor pe care-l iubești

Ia în bagaj: ***În ape adânci,*** **de Paula Hawkins**
Hawkins revine cu un thriller alert, provocator, ce analizează caracterul iluzoriu al emoției și al amintirii, precum și modul tulburător în care trecutul se poate insinua în prezent.

De ce: Drepturile de ecranizare ale romanului au fost deja achiziționate de către DreamWorks Pictures, cei care au ecranizat și Fata din tren.

Intriga: Nel Abbott e moartă. E ultima dintr-un lung șir de femei înghițite de apele întunecate ale râului. Sora ei, Jules, e măcinată de regretul că i-a ignorat strigătul de ajutor și are certitudinea că Nel nu s-a sinucis.

Ed. Trei, 45 lei

Vibe de vacanță
Un weekend prelungit într-o cabană la munte

Îți trebuie: O carte cu substrat, care te pune pe gânduri.

Ia în bagaj: ***Anul gândirii magice,*** **de Joan Didion**
În același timp personală și universală, cartea lui Didion îți oferă un punct de pornire relevant de la care să începi călătoria prin ținutul sălbatic al durerii.

De ce: O să te facă să-ți pui întrebări: Ar trebui să fii mai atentă la cei pe care-i iubești? Pierzi timp fără să îți dai seama, fără să-l umpli cu experiențe intense? Oare n-ar fi mai bine să ții un jurnal?

Intriga: Joan Didion descrie cu precizie medicală anul de după moartea soțului ei, în care învață cum să trăiască din nou de una singură, într-o echilibristică emoționantă printre amintiri și ceea ce trezesc ele.

Ed. Pandora M, 29,70 lei

Vibe de vacanță
City break în Copenhaga

Îți trebuie: O carte care e sexy (dar nu în stilul Fifty Shades).

Ia în bagaj: ***Femeia cu părul roșu,*** **de Orhan Pamuk**
E o carte a paradoxurilor, cu simplitatea și dificultățile ei, cu seninătățile și grosolăniile ei, care are în centru o singură întrebare: oare prima experiență erotică poate să ne hotărască întreaga viață?

De ce: E o carte relativ „ușoară", comparativ cu restul romanelor lui Pamuk, un pic mai puțin plurivalentă (probabil și pentru că a fost scrisă într-un an, o perioadă destul de scurtă pentru el), dar tocmai de-aia e perfectă pentru vacanță.

Intriga: În noaptea aia el a făcut pentru prima oară dragoste cu o femeie și toate ideile pe care le nutrea cu privire la viață, femei și el însuși s-au schimbat într-o clipă. Femeia cu părul roșu l-a învățat să se cunoască și l-a învățat, totodată, sensul fericirii.

Ed. Polirom, 34,95 lei

FOTO: THINKSTOCK, PR.
Text: Roxana Dobriță

Tomatoes, Take 2

E august, deci sigur te-ai cam săturat de salata caprese. Upgradează cea mai abundentă recoltă a sezonului cu rețete pe cât de creative, pe atât de delicioase.

Bloody Mary cu apă de roșii

Pregătește apa de roșii amestecând 1 kg de roșii tocate cu 1 ½ lingură de sare, într-o strecurătoare, deasupra unui bol mare. Lasă mixtura să se odihnească o oră (lichidul se va aduna în bol), apoi amestecă ¾ cană de apă de roșii cu 45 ml votcă, doi stropi de sos Worcestershire, un strop de sos picant și un pic de suc proaspăt de lămâie. Toarnă peste gheață și garnisește cu țelină sau cu un crevete dat la rece.

SOS ROȘU FĂRĂ COACERE

Roșii*
+
ierburi proaspete
+
un pic de ulei de măsline
+
sare și piper
+
suc proaspăt de lămâie

SALATĂ DE FRUCTE DE VARĂ

Roșii*
+
mango
+
căpșune
+
kiwi
+
suc de lime

ÎNGHEȚATĂ CU ROȘII

Roșii*
+
înghețată de vanilie
+
oțet balsamic
+
busuioc

STOP! NU-ȚI ȚINE ROȘIILE ÎN FRIGIDER – PĂSTREAZĂ-LE LA TEMPERATURA CAMEREI DACĂ VREI SĂ TE BUCURI DE TOATĂ SAVOAREA GUSTULUI LOR.

*ÎN TOATE REȚETELE, ROȘIILE SUNT TOCATE.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES. Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

HOROSC

VEȘTI COSMICE PENTRU ORICINE

O lună epică celestială: două eclipse vor lumina cerul. Una este pe data de 7, însă cea mare este pe data de 21, aducându-ți claritate și curaj pentru a-ți îndeplini visurile. Bucură-te de ultima luna de vară!

FECIOARĂ

08.23–09.22

S-ar putea să te deruteze schimbările care au loc în viața ta, dar ai răbdare. Când Mercur intră în retrograd pe data de 12, acordă-ți ceva timp pentru a te organiza și a-ți regândi opțiunile. Vei găsi claritate când Soarele se mută în semnul tău pe 22.

AI NEVOIE: Să ai grijă de tine.

BĂRBATUL FECIOARĂ: Dacă e copleșit și întâmpină dificultăți în a comunica cu tine, așteaptă până la sfârșitul lunii. Lucrurile se vor rezolva de la sine.

BALANȚĂ

09.23–10.22

Grupul tău de fete este prioritar vara asta, dar dacă simți că o prietenă se îndepărtează de tine, invit-o la o discuție. Ești pe cale să obții o victorie importantă la muncă — pregătește-te pentru aplauze pe data de 17! Spre sfârșitul lunii, profită de vară petrecându-ți zilele la piscină.

AI NEVOIE: De mai multe ieșiri cu fetele.

BĂRBATUL BALANȚĂ: E pregătit de petrecere. Vara asta te vei distra de minune alături de el.

SCORPION

10.23–11.21

Prima eclipsă are loc în zona familiei, pe data de 7, aceasta fiind o zi ideală de a lenevi pe canapea alături de cei dragi. Reîncarcă-ți bateriile până pe 21, când intri în cea mai bună perioadă a carierei tale. Reține importanța lucrului în echipă și vei avea parte de victorii și bonusuri!

AI NEVOIE: Să fii responsabilă.

BĂRBATUL SCORPION: Își atinge toate obiectivele profesionale. Cumpără niște vin și sărbătorește alături de el.

SĂGETĂTOR

11.22–12.21

Scoate-ți pașaportul — se anunță o călătorie care îți poate schimba viața înainte de 15. Folosește inspirația pe care ți-o aduce această excursie pentru a te reechilibra. Saturn cel practic intră în semnul tău pe data de 25, activându-ți determinarea și ambiția. Restul anului îți va aduce multe oportunități pentru a-ți preschimba visurile în realitate.

AI NEVOIE: Să faci pace cu tine.

BĂRBATUL SĂGETĂTOR: Are o grămadă de idei, iar unele dintre ele sunt destul de explicite. Enjoy!

CAPRICORN

12.22–01.21

Ultimele luni au adus transformări pentru tine, iar acum lucrurile devin în sfârșit mai clare. Venus cel iubitor și puternicul Pluto intră în opoziție pe 15, forțându-te să-ți faci ordine în relație. Dacă nu mai simți nimic pentru el, e mai bine să-i dai drumul. Nu e ușor să spui adio, dar pe data de 25, Saturn te va ghida către o nouă cale.

AI NEVOIE: Să crezi în tine.

BĂRBATUL CAPRICORN: E plin de energie, așa că ajută-l să o folosească în scopuri nobile... în dormitor!

VĂRSĂTOR

01.22–02.18

Cele mai importante conexiuni ale tale sunt în pericol luna asta, din cauza eclipselor ce au loc în semnul tău opus, Leu. Fii precaută pe data de 7: atunci lucrurile au șanse mari s-o ia razna. Rămâi puternică — lucrurile încep să se aranjeze până pe 26, când Venus intră în zona relațiilor. Cineva special va apărea în curând în viața ta.

AI NEVOIE DE: Introspecție.

BĂRBATUL VĂRSĂTOR: E foarte dramatic. Comunică mai eficient cu el.

PEȘTI

02.19–03.20

Munca amenință să-ți acapareze toată viața, dar dacă te focusezi așa cum trebuie, îți vei finaliza proiectele cât ai zice „Pește". Elimină neînțelegerile pe data de 12, când comunicatorul Mercur intră în retrograd. Pe data de 22 îți recapeți energia și farmecul, așa că programează-ți un date.

AI NEVOIE: Să-ți duci sarcinile la îndeplinire.

BĂRBATUL PEȘTI: E foarte productiv în perioada asta. Oferă-i un premiu special.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES (2), DE AURORA TOWER.
Traducere și adaptare: Teodora Tirică

COP

Jennifer Lawrence, 15 august 1990

BĂRBATUL LEU

ANDREW GARFIELD, 20 AUGUST 1983

IUBEȘTE: **O femeie încrezătoare și capabilă, care e doritoare de afecțiune în public.**

URĂȘTE: **Jocurile manipulative, care-l derutează.**

ÎNTÂLNIREA VISURILOR LUI: **Îi plac întâlnirile extravagante, așa că așteaptă-te la surprize mari.**

CUM ÎL CUCEREȘTI: **Făcându-i față în oraș, dar și în așternuturi.**

BERBEC

03.21–04.20

Viața ta sexuală atinge cote maxime anul ăsta, iar echipa de planete ce se aliniază în zona dragostei adevărate îți garantează că vei găsi pe cineva special. Un fost îți tot dă târcoale când Uranus intră în retrograd pe data de 3. Iar eclipsa de pe 21 se va dovedi benefică pentru tine.

AI NEVOIE: Să-ți deschizi inima.

BĂRBATUL BERBEC: E într-o dispoziție bună, iar asta îl face și mai sexy. Bucură-te de momente fierbinți alături de el.

TAUR

04.21–05.21

Poți să-i spui adio zonei tale de confort! Ai șansa să cunoști o persoană importantă pe data de 7, care îți va duce cariera într-o nouă direcție incitantă. Cântărește-ți atent opțiunile înainte de a lua o decizie, dar odată ce te-ai hotărât, mergi cu viteză înainte. Intuiția ta e un ghid bun.

AI NEVOIE: Să-ți asculți instinctul.

BĂRBATUL TAUR: Toată luna e agitat și fără astâmpăr. Liniștește-l cu atingerea ta delicată.

GEMENI

05.22–06.20

Începe luna cu câteva zile de relaxare acasă. Dacă tensiunile familiale apar în jurul datei de 15, ia în considerare sentimentele altora, dar spune ceea ce simți. Pe data de 25, Saturn intră în zona relațiilor pentru prima dată din aprilie, aducându-ți voie bună și mulți pretendenți.

AI NEVOIE: De timp liber pentru a te bucura de locurile noi din oraș.

BĂRBATULGEMENI: E foarte ocupat luna asta, dar dacă ai nevoie de el, doar spune-o: va veni ca vântul și ca gândul.

RAC

07.21–08.20

Eclipsele de luna asta au loc în zona ta financiară, ceea ce ți-ar putea aduce un câștig surpriză. Venus cel pasional va intra și el în semnul tău, aducând în viața ta o persoană nouă, incitantă. Invită-l în oraș pe data de 15, când Pluto cel puternic îți dă curaj.

AI NEVOIE: Să-ți identifici prioritățile.

BĂRBATUL RAC: Are nevoie să știe cât de mult ții la el, așa că trimite-i un SMS drăguț.

LEU

06.21–07.22

PUNCTE FORTE: Ai un zâmbet fermecător. Căldura și atitudinea ta deschisă îi atrage numaidecât pe cei din jur.

PUNCTE SLABE: Când nu te simți apreciată, poți deveni foarte răutăcioasă.

STILUL PREFERAT: Îți plac costumele rafinate, cu pietre prețioase aplicate, dar și piesele accesibile, pe care știi să le combini într-un mod elegant.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: Îți place să dai petreceri acasă și să petreci timp cu cei mai dragi oameni din viața ta.

STIL DE SEDUCȚIE: Ești expertă în jocuri de genul „șoarecele și pisica" — știi să vânezi, dar și să te lași vânată! Însă, odată ce te decizi asupra unei persoane, pui mare preț pe momentele voastre împreună. În dormitor ești pasională și rezistă chiar și la un maraton.

LUNA ACEASTA: Luna plină îți aduce un flirt hot pe data de 7, dar fii atentă la eclipsa de Lună Nouă de pe 21, care îți va da farmec și încredere. Magneticul Venus intră în semnul tău pe 26, când prietenii, familia și pretendenții vor să se bucure de prezența ta.

PE PARCURSUL ANULUI: Ești pe punctul de a face o mare tranziție, ce ar putea include o schimbare neașteptată în carieră sau în privința spațiului în care locuiești. Îmbrățișează schimbarea și fii deschisă vizavi de noi oportunități în carieră, noi prieteni, noi colegi de apartament. Februarie va fi luna perfectă pentru o escapadă, așa că invită-le pe fete le ski. Dacă ești single, aprilie îți va aduce iubirea, iar dacă ești cuplată, iunie va fi o lună fierbinte pentru voi.

ACUM AI NEVOIE: Să îmbrățișezi noul.

CELE MAI HOT ALEGERI AMOROASE

VĂRSĂTOR

Amândoi țineți la independența voastră, dar atunci când petreceți timp împreună, ies scântei.

SĂGETĂTOR

Vă așteaptă o viață plină de aventură! Sunteți atrași unul de celălalt, încrezători și nerăbdători să explorați lumea.

SPECIAL COSMO

Mega

#1 PE CE AR TREBUI SĂ-ȚI DAI BANII SEZONUL ACESTA?

DE HELEN ZOOK

1 **Urmărești o tipă de Instagram dacă feed-ul ei este plin de:**

☐ **a.** Ținute super șic și modă inspirațională

☐ **b.** Meme-uri haioase

☐ **c.** Apusuri de soare, plaje și destinații exotice

2 **Cel mai mult te enervează:**

☐ **a.** șlapii care se rup

☐ **b.** Lipsa wifi-ului

☐ **c.** Când se termină rosé-ul

3 **Ești instant atrasă de un bărbat cu:**

☐ **a.** Salopetă

☐ **b.** Aparat de espresso

☐ **c.** Pașaport

4 **Colega ta de cameră ideală:**

☐ **a.** Are aceleași mărimi la haine și încălțăminte ca tine - garderobă dublă!

☐ **b.** Lucrează în tura de noapte, așa că nu vă călcați pe coadă dimineața, la baie.

☐ **c.** Are o casă de vacanță și ești mereu invitată.

5 **Majoritatea pașilor pe care îi faci zilnic vin din:**

☐ **a.** Treburile zilnice – duci hainele la curățat, mergi la supermarket, nu se termină niciodată.

☐ **b.** Un miliard de drumuri către și de la xerox.

☐ **c.** Banda de alergat – mereu pe setarea Jogging în Italia.

Quiz

#2 E ASTA VARA IUBIRII TALE?

1. Îl tot duci pe tipul de care-ți place în locul unde au înghețata ta preferată ca să:

☐ a. Îi plantezi în cap ideea că ar fi genial să-ți ascundă inelul cu diamant în înghețată.

☐ b. Vezi dacă știe care e aroma ta preferată.

☐ c. Îți pui în practică jocul senzual cu limba.

2. Înot goală pușcă... te bagi?

☐ a. Doar dacă s-au aliniat planetele astfel încât să fiți doar voi, la miezul nopții, și luna plină.

☐ b. A fost de acord să meargă cu tine la o plajă de nudiști. Se pune?

☐ c. Oricând, oriunde, ești acolo.

3. Ziua romantică perfectă în apă implică:

☐ a. O dronă cu cameră care să surprindă momentul vostru pe barcă, foarte Jack și Rose.

☐ b. O saltea de apă pe care să încăpeți amândoi.

☐ c. O croazieră plină de tipi single, cu multă băutură.

4. Cât de des îi trimiți mesaje tipului de care-ți place?

☐ a. Aproape niciodată – poate doar când mergi la baie. Pentru că sunteți constant împreună.

☐ b. De câteva ori pe săptămână (iar el îți răspunde doar când îi trimiți gif-uri).

☐ c. O dată pe lună – după un maraton *Magic Mike* sau când ai nevoie de un partener pentru o pizza mâncată târziu în noapte.

5. Iubitul tău pleacă în Spania în vacanță cu familia, așa că tu:

☐ a. Îi faci o surpriză și apari și tu! Te-ai împrietenit oricum cu mama lui după ce ți-a dat rețeta aia de tapas.

☐ b. Îți pui remindere zilnice pentru FaceTime și faci harta tuturor locurilor cu wi-fi pe o distanță de câțiva kilometri de la hotelul în care e cazat.

☐ c. Îl înveți versurile piesei Despacito. Așa cad fetele în plasă.

REZULTATE

Majoritatea A

RĂSPLATĂ PRIN SHOPPING

Deși ești pasionată de modă, te abții mai mereu. Ești mereu la curent cu ce mai e nou, dar rar te încumeți să cumperi. Adevărul e că o rochie faină te va ajuta să te simți mai bine atunci când te topești la 40 de grade. Răsfață-te cu o pereche de sandale statement sau o salopetă sexy – le meriți.

Majoritatea B

O ZI LA SPA

Toată lumea e în vacanță, dar tu încă muncești din greu. Bravo că te ții de treabă, dar ai grijă să nu te epuizezi. Folosește-ți banii câștigați cu sudoarea frunții pentru a te relaxa și a investi în grijă pentru tine. După ce revii pe picioarele tale, post-pedichiură, vei privi cu alți ochi viața și vei fi din nou plină de energie.

Majoritatea C

ESCAPADĂ DE WEEK-END

Ți-ai programat vara matematic, știi și exact câte cuburi de gheață trebuie să pui în paharul de rosé. Dar e din ce în ce mai clar că diagnosticul tău e nevoia de o vacanță. E timpul să închiriezi unul din acele airbnb-uri de pe lista destinațiilor de vis. Merită să ieși din zona de confort măcar un pic – când te vei întoarce, vei privi cu alți ochi locurile tale preferate de ieșit.

REZULTATE

Majoritatea A

ȚI S-AU APRINS RĂU CĂLCÂIELE

Povestea ta de iubire pare desprinsă dintr-un roman de Nicholas Sparks, dar poate e și vina căldurii că lucrurile par mai încinse decât de obicei între voi. Încearcă să nu te miști prea repede. Dacă e menită să fie, flacăra dintre voi n-o să se stingă la finalul verii.

Majoritatea B

ÎNCEPI SĂ TE ÎNDRĂGOSTEȘTI

Ți-ar plăcea ca aventura voastră să țină mai mult, dar el s-a cam răcit. Discutați despre asta. Odată ce vă clarificați intențiile, e posibil să vrea și el același lucru. Dacă nu, să stai în relația asta până la termenul de expirare s-ar putea să te lase cu inima frântă.

Majoritatea C

PREFERI SĂ FII SINGURĂ

Îți trăiești viața fără să te legi la cap. Vara pare mult mai deschisă tuturor oportunităților atunci când nu ești cu cineva. Din nefericire, vor fi oameni care nu vor privi cu ochi buni alegerea ta (rudele, mai ales). Nu îi asculta și păstrează lucrurile serioase pentru un alt anotimp, când chiar vei fi pregătită pentru asta.

#3 CARE E PLANUL TĂU DE RELAXARE?

ÎNCEPE AICI

Sunt aproape 40 de grade. Mai ai planuri?

Și să risc să fac insolație? Nu, mulțumesc. Bună, arest la domiciliu.

Sigur! Tu nu transpiri, „strălucești".

Cât de des îți faci patul?

În fiecare dimineață. Încercarea ta zilnică de a te purta ca un adult.

Ai intrat într-o piscină publică cu băutură în geantă?

Dap. Ai o sticlă pe care scrie loțiune de plajă, dar nah, e altceva acolo.

Niciodată. Nimeni nu-mi distruge cuibul.

Ai făcut vreodată un #FlatLay?

De ce să merg undeva unde nu se servește alcool?

Apropo de loțiuni de plajă... te arzi ușor?

Vrei companie?

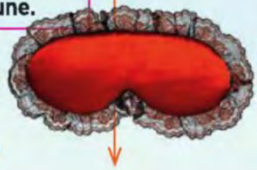
Faptul că stau la orizontală se pune?

Nu cu formula ta impenetrabilă de SPF și pălării de plajă.

Nu, mulțumesc. Anunță-mă când pot să dau mute oamenilor pe bune.

Doar în lumină naturală, evident.

Ai putea fi cu ușurință confundată cu Cullen.



Da! Prieteni, adunarea.

RĂMÂI ÎN PAT

Nimeni nu poate să te facă să te simți vinovată pentru că refuzi să te ridici de pe canapea. Și toți avem nevoie de pauze de la viața de zi cu zi. Dă aerul condiționat mai tare și uită-te la Netflix. În vreme ce temperatura atinge recorduri, poți să-ți bați și tu recordul de episoade văzute pe bandă rulantă.

INVITĂ-ȚI PRIETENELE PE LA TINE

Urăști umiditatea, dar ai nevoie să te simți productivă. Rămâi în casă, dar nu-ți ține grupul de prietene departe. Invită-le pe la tine pentru un joc de canastă și servește-le cu gustări pe bază de înghețată.

BEA UN PAHAR

Înnebunești dacă stai în casă, dar nici plaja nu te convinge. Fă o listă cu barurile pe care merită să le încerci alături de prieteni. Când te amețești considerabil, echilibrează lucrurile postând ceva funny pe Snapchat.

MERGI LA PLAJĂ

N-ai permite niciodată temperaturilor ridicate să te împiedice să te bucuri de soare. Ia cu tine prietenele de suflet, un prosop cool și foarte mult SPF. Așa poți să te dezbraci și să te răcorești oriunde!

FOTO: ISTOCK, BEN GOLDSTEIN/STUDIO D, GULLIVER/GETTY IMAGES, PR, ROCCO BIZZARRI, JON PATERSON/STUDIO D, EMILY KATE ROEMER/STUDIO D, KEVIN SWEENEY/STUDIO D. Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BAND OF CREATORS** – Benjamin Franklin, nr. 14; **BENVENUTI** –; Băneasa Shopping City; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BSB** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CRISTINA SĂVULESCU** – Madrid, nr. 4; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Băneasa Shopping City; **GALT** – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GERARD DAREL** – Băneasa Shoppingf City; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; **H&M** – *www.hm.com*; 031.403.02.01, Halelor, nr. 5, Unirii Shopping City, Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **LOULOU THE BRAND** – Calea Mosilor, nr. 95; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; AFI Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **MARKS&SPENCER** – Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOLECULE-F** – Promenada Mall; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **MURMUR** – Icoanei, nr. 75; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Hotel Mariott; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; Promenada Mall; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București - Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – AFI Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro;* **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – Bucuresti Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), tel.: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro;* **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București - Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1; **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

DE CE „A FI DRĂGUȚ” NU ÎNSEAMĂ NEAPĂRAT „A FI BUN”

Într-o lume ce abundă de critici și insulte, e greu să recunoști valoarea iubirii care „te scutură” atunci când ai nevoie de asta. Actrița **Kristen Bell**, care începe un nou serial din toamnă, numit *The Good Place*, explică diferența dintre „drăguț” și „bun”.

DINTR-O COMBINAȚIE DE GENETICĂ ȘI NOROC (bun și rău deopotrivă) întâmplarea face să nu fiu o persoană puternică din punct de vedere fizic. Constituția mea nu chiar ideală de 1,57 m n-a impus niciodată respect. Cu toate astea, întotdeauna m-am simțit puternică. Foarte puternică. Suficient de puternică încât să particip la un concurs de haltere și să iau și o medalie — OK, poate nu aur, dar aș fi acolo, pe podium.

În anii de liceu, am realizat că puterea halucinantă pe care o simțeam avea o sursă concretă: venea din felul în care îi tratam pe ceilalți. Simplul act de a ajuta pe cineva care avea nevoie de mine mă încărca cu endorfine și mă facea să mă simt puternică, fizic și mental.

După ce am făcut această corelație, obișnuiam să-mi petrec zilele gândindu-mă ce aș mai putea face pentru a fi „drăguță” cu cei din jur. Le zâmbeam străinilor pe stradă, îmi donam timpul organizațiilor de caritate, și făceam tot posibilul pentru ca ceilalți să se simtă bine. Aveam impresia că știu totul despre bunătate și că pot să o generez cu succes oricând.

Apoi l-am cunoscut pe soțul meu, Dax. Iar el m-a făcut să mă îndoiesc de toate adevărurile mele. Când relația nu avansase încă prea mult, m-am dus la el cu o problemă. Ajunsesem într-un punct al carierei mele când mă comparam cu alte actrițe. Mă uitam în jur și mă întrebam de ce nu fusesem luată în considerare pentru jobul X sau Y, când mă simțeam la fel de calificată și pasionată precum cei din jurul meu.

Am început să fiu din ce în ce mai furioasă și dezamăgită atunci când reușitele mele nu se aliniau cu cele ale celorlalți actori. Fără să-mi dau seama, mă gândeam la succesul meu doar raportându-mă la alții. Majoritatea prietenilor mei mi-au validat sentimentele, și i-am iubit pentru asta! Mă bucuram să-i aud spunând: „Ai dreptate! Tu ar fi trebuit să iei rolul ăla. Îl meriți.”

Apoi am apelat la Dax. El m-a privit fix în ochi și mi-a spus: „Ești nebună? Calea pe care mergi acum te va distruge. Nu poți să te compari decât cu tine însăți. Îți vei face rău dacă insiști să-ți măsori valoarea cu altcineva”. În loc să spună ceva care să mă facă să mă simt mai bine, a fost sincer. Dax a refuzat să facă acel compromis de a-și falsifica discursul astfel încât să-mi pot plânge în continuare de milă. Mi-a arătat că, de fapt, nu am dreptate.

La început, am intrat în defensivă. Mă așteptam să aud „Nu, tu meriți orice. Ai dreptate să fii furioasă!”. Dar adevărul e că nu aveam nevoie de cineva lângă care să mă victimizez în continuare. Îmi trebuia cineva care să mă scoată din camera cu ecou în care mă închisesem. Dax mi-a dezvăluit adevărata bunătate punându-se pe el în poziția inconfortabilă de a-mi spune **ceea ce aveam nevoie să aud, în loc de ceea ce voiam să aud.**

Astfel am realizat că a fi drăguț nu e întotdeauna sinonim cu a fi bun. A fi bun înseamnă mai mult decât un zâmbet aruncat unui străin sau o donație generoasă — și nu vreau să minimizez aceste acte, până la urmă ele contribuie la o lume mai frumoasă.

Dar bunătatea e diferită. Ea presupune și puțin sânge rece în unele situații, oricât de contraintuitiv sună. Presupune curaj și asumare, pentru a fi sincer cu cei pe care îi iubești, chiar dacă nu asta vor de la tine în acel moment. O conversație sinceră, adevărată, poate fi înfricoșătoare. Dar merită. Pentru că, atunci când o execuți corect, bunătatea poate produce o evoluție reală. Îi sunt recunoascătoare soțului meu — datorită actului său de bunătate, acum mă simt și mai puternică. Mult mai puternică. Ca și cum aș fi câștigat aurul olimpic.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, WIREIMAGE.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă.

Din *2017*
Harper's BAZAAR România
APARE LUNAR!

EDIȚIA IULIE - AUGUST 2017

La toate punctele de difuzare a presei!

harpersbazaar.ro

Facebook.com/harpers.bazaar.romania

Twitter.com/HarpersBazaarRO

O revistă editată de

BurdaInternational RO

Beneficii

Împreună la fiecare pas

Servicii de asistenţă

- 300 – număr unic de contact
- Aplicaţia Contul meu
- Testare smartphone-uri
- Service rapid pentru telefoane

orange™

It's all about what matters to you

Reţeaua ta de 20 ani